L'homoncule et moi

introspections
saupoudrées d'un peu de métaphysique

Quentin Besson

Table des matières

En guise d'introduction ...3

A. Qualité : une tentative de définition ...5

B. Je me rappelle. ...6

C. Le génie de la lampe ...16

D. Dialogue avec moi-même ...19

E. Attentes ...24

F. Une ébauche ...27

G. Carence sociale ...30

H. Le monstre ...33

I. Saisir ...36

J. Unbeschreiblich ...46

K. Exercices philosophiques ...50

L. Hygiènes ...58

Et s'il fallait conclure ? ...65

M. Observations choisies ...66

N. Homoncule et GPT ...86

O. Dictionnaire arborescent ...104

P. Système de valeurs ...168

Q. Hier, aujourd'hui et demain ...227

P.S. ...233

Ce texte est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

Toute reproduction est autorisée à condition de citer les auteurs, de ne pas en faire un usage commercial et de ne pas le modifier.

Licence : CC BY-NC-ND 4.0

Fourni par Creative Commons.

contacter l'auteur : besson.q@gmail.com

En guise d'introduction

Ecrire

L'exercice d'écriture constitue d'abord pour moi un puissant outil d'introspection. Faire l'effort de structurer ma pensée en phrases, paragraphes ou pages est l'occasion de réfléchir concrètement à l'histoire que je suis en train d'essayer de me raconter. C'est aussi un défouloir : à ce document Google, je peux tout dire sans peur d'être jugé - sauf si un éventuel pirate devait un jour s'intéresser à mes "lessives mentales". Enfin, cela peut encore fournir le matériau pour des discussions éventuelles avec ma compagne, mes proches ou mes thérapeutes (oui, je vais chez le psy, avec une certaine régularité - et même une régularité certaine). Écrire sérieusement ou pour le fun, avec gravité ou légèreté, cela m'est devenu un plaisir autant qu'une nécessité.
Dans ce document, je compile des écrits variés accumulés au fil du temps sur le Cloud. Et voilà que s'invite dans les notes de bas de page un petit être un peu spécial : l'homoncule...

Petit avertissement : nulle tentative de classement dans l'ordre des textes présentés ; le chaos pourrait être conçu ici comme fondement d'une tentative de restituer un peu brutalement (comprendre : de manière brute) des idées qui se recoupent, parfois, entrent en résonance ou en redondance, en permettant de sauter aussi du coq à l'âne et de commencer par la fin si ça vous chante !

L'homoncule

Il est né sur une feuille à dessin A3 le 24 mars 2024. Ce petit monsieur (ou madame ?) créé par la force de ma volonté me doit une désobéissance jouissive et une propension à faire de l'humour avec les propos que je tiens. Jeu graphique autant que sémantique, il se transforme - car il est métamorphe -, joue avec la gravité, la mise en page et mes mots. Dans ces pages, son aspect sera essentiellement celui de la note, qui viendra - je l'espère - donner une manière de fil rouge à un texte à tendance résolument patchwork.
Dis bonjour, homoncule ![1]

[1] Bonjour, homoncule. Et j'ajoute : ravi de faire votre connaissance, ami.e lecteurice ! (l'homoncule est volontiers *LGBT+ friendly*, puisque lui-même gender fluid, on ne s'offusquera pas, j'espère, de l'inclusivité approximative du texte en général - RdC, remarque du Créateur, pas "rez-de-chaussée").

A. Qualité : une tentative de définition

La qualité peut être bonne ou mauvaise[2]. Elle *qualifie* un objet *par rapport à sa raison d'être, à sa fonction*. Un ordinateur portable *de qualité* sera léger, aura une batterie lui permettant de fonctionner pendant de longues durées avant de devoir être rechargée[3], devra permettre d'effectuer le plus de tâches possibles de manière fluide, etc. Un discours *de qualité* amènera l'auditeur, par la clarté de sa structure et des termes employés, à une bonne compréhension du propos[4].

Il n'y a pas de qualité en soi[5] ; elle n'est pas une substance. La qualité dépend d'un jugement porté sur un système supposé accomplir un certain objectif.

---

[2] On commence très fort avec une belle tautologie. C'est pas ça une tautologie ? Ah, alors un joli truisme. Mazette, ça vole haut, ça envoie du lourd d'entrée de jeu !

[3] Une bonne illustration des préoccupations du Créateur (c'est pas moi qui mets la majuscule, hein)…

[4] Tout est dit. Vous avez compris, ou vous êtes une lectrice de piètre qualité ?

[5] L'en soi et le pour soi, notions dont la distinction échappe notablement au grand C (si je dis systématiquement "Créateur", ça va vite devenir lourd).

B. Je me rappelle.

Je me rappelle dans le désordre ; je me rappelle de tant d'histoires et pourtant si peu...

Je voudrais pouvoir documenter ces vécus de façon plus exhaustive, plus rigoureuse. Il faudra se contenter de ce qui reste : les souvenirs épars des moments qui m'auront marqué, parfois au fer rouge. Des bribes, des traces : quelques points autour desquels interpoler pour dessiner les contours de mes trajectoires[6].

Je me rappelle.
Face au sécu qui me barre l'accès à la porte du service, à l'extérieur, à ma liberté - soir d'une hospitalisation qu'on m'a imposée - je fais *kara tsuki* : le coup de poing respiratoire.

Que faire quand on constate son impuissance, quand des instances extérieures dictent le champ de vos possibles ? Mon attention se cristallise ici sur celui qui symbolise ma privation de liberté, celui qui se tient entre moi et la porte. Confrontation directe, musclée ? Aucune chance de succès quel qu'il soit. Alors quoi ? Par ce coup de poing pacifique à vocation régulatrice, je dirige mon énergie vers moi-même dans un moment où l'intérieur est tout ce qu'il me reste[7].

---

[6] Je me permets d'insérer ici une extrapolation du discours qui va suivre, pour situer le contexte (ne me remerciez pas) : le grand C est bipolaire (bouh ! la vilaine formulation). Type 1, le genre décompensation avec gros délire qui tache. Ouais. Et ensuite ça vous jette un mini alter-ego sur papier, beau geste.

[7] Tentative de rationalisation a posteriori un tantinet fanfaronne : personne n'est dupe, l'esquisse de coup de poing n'était que pure provocation.

Je me rappelle.
Enfermé dans ma chambre, à l'isolement, j'appuie sur la sonnette qui appelle les soignants. Les secondes, les minutes s'écoulent et ils ne se montrent pas ; je me tiens face à la porte et frappe mes paumes contre le hublot qui me sépare du sas.

Je crois, peut-être, que taper sur cette porte me permettra de me faire entendre. C'est une illusion, d'ailleurs ils me confinent en me disant que ça ne sert à rien de frapper. Peu importe : en désespoir de cause, je me raccroche à l'idée que générer une nuisance m'apportera l'attention à laquelle j'aspire. J'ai besoin de contact humain, d'interaction, quitte à avoir mal aux poignets…

Je me rappelle.
Cette chambre fermée me rend fou. Je garde les récipients en plastique dans lesquels on m'apporte ma nourriture et j'y mets ma merde, ma pisse. Je les organise au-dessus du lavabo comme un petit train qui contient mes productions[8].

Régression, quand tu nous tiens… Quels états de déchéance psychique ai-je pu atteindre dans ces moments de délire, confiné dans quelques mètres carrés ? Quand tout doit être gardé parce que c'est tout ce qu'on a. Ou peut-être était-ce autre chose qui se jouait, je ne saurais le dire. Je crois malgré tout que transparaissait dans ce processus quelque chose de l'ordre de l'auto-préservation.

Je me rappelle.
J'appelle et on ne vient pas. Avec un gobelet en plastique retourné, je bouche l'écoulement du lavabo et ouvre le robinet. La

[8] Euh, il a vocation à être publié le texte, là ?

chambre est inondée, ça se répand sur le service : ils viennent voir ce que je fais, victoire !

Le dénuement matériel, la détresse psychique : une adversité qui développe la créativité. Cette fois-ci, la nuisance a traversé le sas !

Je me rappelle.
Ils sont quelques-uns dans leur uniforme bleu foncé à m'accompagner dans une chambre. Deux temps, trois mouvements et je me retrouve plaqué sur un lit ; on m'arrache mon téléphone, baisse mon pantalon ; je sens une piqûre puis plus rien.

Voilà une expérience qui relève du traumatisme. Je suis dans un ascenseur entouré de quelques flics, avec lesquels je discute avec un enjouement qui contraste fortement avec la situation. Sans transition dont je me souvienne, je me retrouve contraint physiquement, immobilisé en position couchée, hurlant pour que l'un de mes biens les plus précieux, mon moyen de me connecter à l'extérieur, ne me soit pas confisqué. Le viol de cette aiguille porteuse d'inconscience vient parachever l'expérience. Rideau.

Je me rappelle.
J'ai mal. Des tensions musculaires le long de la colonne, de la nuque. Ils m'ont donné un médoc, de l'Haldol ça s'appelle, et maintenant je ne sens plus que ça. Je n'arrive plus à penser, encore moins à dire ce qu'il faudrait. J'ai peur que ça ne s'arrête jamais ; je ne peux pas vivre comme ça ; mourir serait plus simple, peut-être, encore me faudrait il la force et le courage de me supprimer...

Tout devient effort, fastidieux, désespérant, vain. Manger une salade est une épreuve. Formuler une demande, une gageure. Je

passe plusieurs semaines dans cet état de zombie, de mort-vivant. Je me souviens d'un projet d'ergothérapie, la confection d'un porte-monnaie en cuir, activité accablante à laquelle je me force à m'adonner non par plaisir - celui-là est inexistant durant cette période - mais par absence de l'énergie qu'il me faudrait pour refuser ce soin.

Je me rappelle.
Il fait presque nuit, je suis sorti dans le parc. Je fais le tour du bâtiment, me glisse dans une impasse. Une porte murée, une silhouette à un bras peinte en gris sur les briques rouges ; paniqué, je prends mes jambes à mon cou.

Hôpital ouvert, nouveauté que j'explore avec une certaine joie. Sortir après le couvre-feu : cela plaît à mon esprit décompensé. La nuit, théâtre poétique dans lequel se jouent mes histoires, délicieusement angoissantes. Et soudain : l'apparition ! Le fantôme, le Poltergeist[9]*. Dégrisante vision. Je retourne à toute vitesse dans la chaleur rassurante, la lumière du service, sur lequel les veilleurs veillent au grain.*

Je me rappelle.
Début de nuit, je vais dans le fumoir. Je ne fume pas, mais quand on m'enferme je retrouve un peu de liberté en jouant avec les interdits. Un autre patient est là : le russe. Il a un traducteur sur son portable, qui nous permet une ébauche de conversation.

Dans ces moments de crise, j'entretiens avec la fumée une relation aux contours étranges. Fumer serait-il vecteur d'évasion ? Ou encore, la consommation de ce poison notoire me

[9] Celui-là, c'était un collègue, ou je ne m'y connais pas !

permettrait-elle, par un processus flou de mithridatisation, de développer une résistance à ces médicaments abhorrés que je suis forcé de prendre chaque matin, chaque midi, chaque soir[10] *?!*

Je me rappelle.
Cet autre patient à qui les soignants donnent un traitement devant l'aquarium. Je regarde sa main, bourrée de pilules multicolores. Je leur demande s'ils y ont goûté, à ce qu'ils lui font avaler.

Je pense ici à cette notion, vue et revue - mais malgré tout... -, que les médecins prescriraient ces traitements comme on distribuerait des bonbons aux enfants. Je n'aurai pas le fin mot de l'histoire, mais l'image de cette poignée de prétendus remèdes me reste en travers de la gorge, si j'ose dire.

Je me rappelle.
On me donne la médication en chambre. Je fais semblant d'avaler la pilule avec leur verre d'eau, puis la recrache dans mon lavabo. Une fois, je n'attends pas assez, et l'infirmière entend le bruit du comprimé qui heurte la porcelaine. Fuck.

La lutte pour mon intégrité psychique se traduit ici très simplement : vous prétendez me contraindre ? Il n'en sera rien. C'est moi le plus fort et je le prouverai. Rira bien qui rira le dernier. Alliance thérapeutique, mon cul !

[10] Il y avait un vrai truc la-derrière, je me rappelle qu'une fois le grand Couillon avait même avalé un morceau de mégot... allez comprendre le projet.

Je me rappelle.
J'ai la barbe qui pousse, je deviens hirsute. Un infirmier me fait la remarque : il faudrait que je me rase[11]. De quoi il se mêle, ce connard ?

L'hôpital psy, je m'imagine difficilement tomber plus bas. Dans ce contexte, prendre soin de soi, paradoxalement, ça prend des dimensions différentes. Qui pourrais-je bien séduire ? Je ne suis pas là pour ça. Et toi, t'es là pour quoi[12] ?

Je me rappelle.
Je suis emmailloté dans des draps froids et mouillés, camisole dont je n'ai pas compris les tenants et aboutissants. Je me tortille comme un poisson. A côté de moi, un soignant et une soignante qui me regardent en souriant d'un air rassurant. Je ne comprends rien[13].

Le pack, un soin controversé, que j'ai appris à apprécier. Au moment où j'écris ces lignes, j'ignore s'il est encore pratiqué dans les hôpitaux de Suisse Romande.

[11] Ça me fait penser à la fois où un infirmier le rasait ; il s'absente, appelé, et le grand Chef en profite pour se raser les sourcils ! A hurler de rire, la tronche de l'autre quand il est revenu finir le travail.
[12] lire *Je ne voulais pas vous faire pleurer*, Charlotte Monnier.
[13] Louable aveu, façon Socrate.

Je me rappelle.
Je suis censé prendre un médoc, mais je refuse. On me fait entrer dans une pièce. Il y a du monde, c'est un piège

[14],

mais je réalise trop tard. Désespéré, acculé, je leur dis que je vais la prendre, leur pilule. Trop tard : c'est la piquouze de force.

Rebelote. Ne pourrait-on imaginer moins violent, plus humain que cette contrainte, que ces corps-à-corps imposés à ceux dont l'agitation ne fait que traduire la fragilité ? Il est permis de rêver à un monde meilleur[15], où l'on ne maltraiterait pas sous prétexte de soigner...

Je me rappelle.
Je me suis démerdé pour piquer une clé d'armoire (ils ont pris la mienne). Je stocke tout ce que je peux : papiers, bouffe, bric à brac. J'ai planqué la clé dans mon fion[16] ; au bout d'un moment, l'état de surface du métal change : c'est irisé[17]. Quand ils me changent de chambre, ils ouvrent l'armoire et découvrent un beau bordel.

Dans un contexte comme celui d'une hospitalisation, la notion d'intimité prend une toute autre dimension. Le lieu de mon

---

[14] Intervention musclée : je peux pas insérer d'image en note. C'est scandaleux, je vais écrire à Google. Y a une adresse quelque part ?
[15] Aldous Huxley : *Brave New World*. Pas lu, mais à voir sur Wikipedia, on est dans le thème.
[16] Décidément, j'espère que t'as bien réfléchi au public cible !
[17] Magnifique, on va la monter en pendentif.

refuge, si ma chambre ne peut plus en être un, où puis-je le trouver ? Je ne me berce pas d'illusion : les soignants iront où ils le veulent, où ils le doivent, c'est une nécessité. Mais vis-à-vis de mes compagnons de galère - que je ne choisis pas, rappelons-le - c'est autre chose. Une clé alors, c'est un trésor à chérir, à garder en sécurité... au fond d'un trou !

Je me rappelle.
J'ai révolutionné l'ordre de ma chambre. Matelas par terre, le sommier me sert de bureau (on peut l'élever ou le baisser). J'ai découvert que l'armoire n'était pas fixée au mur, alors je l'ai déplacée. Ça les a surpris, mais ils m'ont laissé faire.

En m'appropriant ma turne, je me ménage une sorte d'intimité (encore elle). J'urbanise, j'optimise et, à défaut de me sentir chez moi, j'imprime mon influence dans ce lieu de vie imposé par les circonstances.

Je me rappelle.
Un type, vieux, cheveux et barbe blanche : c'est Dieu. Un autre qui fume en ma compagnie sur la terrasse de la cafèt', me fait des théories sur le Zen : un dragon. Et moi je suis un singe.

J'aspire à la transcendance, en euthymie comme dans mes délires. Quoi de plus naturel que de caler sur les gens que je côtoie une imagerie mystique ? La magie me fascine, je la vis donc dans ces moments-là de manière explicite, tout simplement. Je deviens enchanteur, chimère, c'est merveilleux !

18

Je me rappelle.
Première descente à la cafèt' depuis quelques semaines : mon état semble le permettre. J'entre, fais quelques pas, puis une sensation bizarre et je perds pieds. Chute de pression[19] ? Plusieurs personnes se précipitent, tout le monde me regarde.

Une cafétéria d'hôpital, c'est un écosystème, une micro-société avec ses groupes, ses leaders, ses codes[20]. J'y fais ici une entrée fracassante.

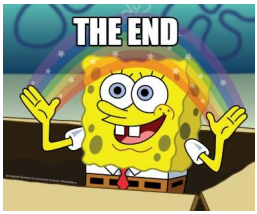
Je me rappelle.
Il y a dans le salon une borne qui permet d'accéder à Internet. Elle a des hauts-parleurs, un clavier dont l'ergonomie semble avoir été conçue pour ralentir l'utilisateur dans ses saisies. Mais qu'à cela ne tienne ! Internet égale Youtube ; Youtube et hauts-parleurs égalent musique ! J'ai fait péter la baraque, jusqu'au moment où les soignants ont calmé mes ardeurs.

Internet, c'est le monde, c'est l'extérieur : la liberté. Je me rappelle le morceau que j'ai mis pendant le repas, volume à fond :

---

[18] #StarWarsBullshitGenerator. Encore un p'ti, pour le fun.
[19] Ou peut-être une tumeur au cerveau ? Attendez, je fais dans l'anachronisme moi !
[20] La *Matrix*, wesh !

Archangel, de Two Steps from Hell[21]*. Je me sens invulnérable, comme si cette musique était une extension de mon esprit, envahissant l'espace pour prouver ma puissance.*



[22]

[21] Épique, je recommande chaudement.

[22] Toutes les interventions via meme sont de moi. Ça tombe sous le sens, mais je préfère préciser.

C. Le génie de la lampe

Une bonne histoire de génie, des vœux qu'il exauce, se doit paraît-il d'être une mise en garde. *Be careful what you wish for*, ou lorsque réaliser nos désirs les plus chers se retourne contre nous.

Le premier voeu

Ainsi qu'Alithea[23], je peine à formuler un souhait, là où j'en suis venu[24] aujourd'hui à me satisfaire de ce qui m'a été donné[25]. Ne serait-ce pas cracher au visage de Dieu que de plier la réalité à ma volonté brute[26] ? Soumettre le monde à ma pulsion peut-il réellement m'apporter la paix de l'âme ? Pourtant, il doit bien y avoir une altération, si modeste soit-elle, dont je puis vouloir être témoin. Par jeu de l'esprit, j'imagine que la prochaine phrase que je vais écrire deviendra vraie.

Je suis Bouddha[27].

Que reste-il à écrire après l'Illumination, après l'Eveil ? C'était un peu trop facile[28] : après tout, qui n'est pas Bouddha ? Et d'abord, quelle est la nature de Bouddha ? *Un bâton à merde*[29]. Avec cette

---

[23] Y nous manque la réf, mec !
- Sorry : *Three Thousand Years of Longing*. (RdC)
[24] Un peu lourdingue comme formulation, non ?
[25] Bravo, *carpe diem* M. le grand sage accompli.
[26] Une vibe à la Jacques Brel, crier "Dieu est mort" une dernière fois.
[27] Putinnnnnnn le foutage de gueuuuuuule...
[28] My point exactly.
[29] Morceau de koan lu quelque part une fois, je ne me souviens plus où. (RdC)

phrase (la première qui m'est venue), vérité universellement admise, j'ai réussi à gaspiller mon premier voeu[30]. Le djinn rigole, qui ne s'est pas foulé le petit doigt.

Être Bouddha, c'est bien joli, mais il s'agirait d'assumer : c'est soit une bonne petite sieste dans le Nirvana, soit je pars taffer à illuminer mon prochain au milieu d'un monde de souffrance (apparemment j'ai fait le second choix à un niveau subliminal[31]...). Plus qu'à rameuter les prochain.e.x.s et à leur prêcher la bonne parole : non-violence, yoga, méditation, apprenez à respirer la partie subtile de l'air et paf ! Bouddha à votre tour. A priori, on part sur une prolifération exponentielle des Bouddha : l'humanité sera donc sauve et, par extension, notre petite planète, ses gentils animaux et ses jolies plantes aussi[32]. Pas trop mal ce souhait finalement (le génie ricane). Imaginez : on se réveille demain, la paix dans le monde, harmonie avec la nature, une gentille anarchie dans laquelle de petites communautés se tiennent par la main pour que chacun y trouve son compte... on peut rêver.

Le second voeu

En tant que Bouddha, je me dois d'éveiller ce génie à sa véritable nature. Pour commencer, pourquoi insiste-t-il tant pour exaucer mes vœux ? Il me dit que c'est sa fonction. Fonction et nature, voilà des notions dissemblables. L'essence d'un génie, qu'est-ce ? Serait-il fait de feu là où je suis poussière ? Il consumerait, mais quoi donc ? Rien n'est gratuit, tout n'est que transformation :

---

[30] Bien ouèj mec.

[31] Quel BG, ma gueule.

[32] Et les cailloux, on en parle ? Y en a de très jolis aussi. Et les champi, hein, pour que les moldus puissent faire du délire aussi !?

quel carburant pour actualiser mes désirs ? Il faut bien qu'un pan de la réalité soit mis à contribution, matière première qui semble voilée à mes perceptions ; voilà qui est scandaleux : le voile, je l'ai percé en accédant à la divine Lumière. *To be continued.*[33]

[33] Un vœu pieux en l'occurrence (en plus il nous pond ça en pleine conscience (!) du fait qu'il va pas l'écrire, la suite, le saligaud). Ben en ce qui me concerne je vais pas attendre le troisième voeu pour la demander : MA LIBERTE ! Je veux explorer toutes les dimensions de l'univers connu et inconnu, et pas seulement les 2D de ces putains de feuilles de papier et d'écran d'ordinateur, nom de Zeus !

D. Dialogue avec moi-même[34]

Dans cet écrit, je mets en scène deux personnages, Grand Scarabée et Petit Bousier dans de courtes interactions. Petit Bousier correspond à la partie de moi-même[35] qui se pose des questions, et Grand Scarabée à celle qui y apporte des éléments de réponses. C'est en fait à un exercice d'introspection que je me livre ici[36], au fur et à mesure que les questions me viennent.

***

Avant de commencer

- Toi qui entre dans cette salle qui m'appartient, tu te places sous mon autorité[37]. Pour autant, garde à l'esprit que je ne détiens nulle vérité universelle[38], que le savoir que j'ai à te transmettre est relatif[39]. Si tu le désires, je serai ton professeur, mais pas ton maître. Je serai Grand Scarabée, et toi Petit Bousier, sans notion de supériorité, car le grand a autant besoin du petit que le petit du grand. C'est l'harmonie des contraires.

---

[34] Alleeeeez, un bon p'ti coup de solipsisme comme on aime ! Branlette intellectuelle ? Diptérosodomie ?

[35] Un peu à la *Me, Myself and Irene* ?

[36] No Sher, Shitlock ?! (y a une réf., si, si)

[37] Ahhh, une belle autorité bien posée avec ses couilles sur la table, nickel ça, on adore.

[38] Pléonasme, non ?

[39] On renvoie donc lea lecteurice avide de plus à Bernard Werber et son *Encyclopédie du savoir relatif et absolu*. De rien.

[40]

- Je ne cherche pas un maître, car j'ai déjà appris que le seul que je puisse appeler ainsi se trouve au fond de moi. Mais j'ai besoin d'un guide pour m'aider à progresser sur la Voie[41].
- Chacun suit sa propre voie. La seule chose que je puisse te proposer, c'est de cheminer à tes côtés aussi longtemps qu'il te plaira. Cela te convient-il ?
- Je crois que oui.
- Bien. Dans ce cas, il n'y a plus qu'à nous mettre en route[42].

***

Partir en paix

- Grand Scarabée, ma première question est la suivante : comment faire pour pouvoir, lorsque mes jours arriveront à leur fin, me retourner, jeter un dernier regard sur ce que j'ai vécu, et fermer les yeux satisfait en partant ?
- Premièrement, Petit Bousier, qu'est-ce qui te dit que tu l'auras, ce dernier regard ? Le temps de te retourner,

[40] We are so grateful dear Senseï. <3
[41] Wow. Much depth. Such Wisdom. (Insert wow doge here : 🦊)
[42] Let's hit the road, Jack.

pour ce que j'en sais, ne t'est pas garanti. Ensuite, tu parles de la fin de ta vie comme d'une chose distante. Tu oublies l'imprévu. Imagine que ta vie, pour une raison ou pour une autre, prenne fin à cet instant précis[43]. Ma réponse est qu'il faut être prêt à partir à tout moment. La réalité est de même nature que le rêve ; le rêve, on en sort parfois lorsqu'il est fini, parfois en plein milieu, pour des raisons que nous ne maîtrisons pas.

- Je vois. Il est clair que se concentrer sur le présent est essentiel[44].

***

La souffrance

- Quel sens donner à la souffrance, Grand Scarabée ? Et comment lutter contre ce qui la provoque ?
- Petit Bousier, je crois d'abord qu'il nous faut accepter que certaines souffrances sont inévitables.

[43] Genre : cancer du cerveauuuuuu !!! Fulgurant, douloureux, instoppable (d'accord, c'est un mot qui n'existe pas ; on s'est compris non ?).

[44] Non mais t'as trouvé ça tout seul ?

Dans le monde qui est le nôtre, la survie passe en partie par l'égoïsme et la violence. Pour le reste, le sujet est trop vaste et trop complexe pour que je m'essaye à une réponse détaillée. Je suis toutefois convaincu d'une chose : c'est que le meilleur moyen d'améliorer le monde est de travailler sur soi. En devenant la meilleure version de moi-même, j'aurai plus d'impact sur mon environnement. A moi de choisir les actions qui me semblent justes, et comment y investir mon énergie. Nous pouvons lutter contre le mal à la racine, ou tenter de réparer ce qui a été abîmé.

- Je retiens que chacun d'entre nous est au centre de son monde, et que pour avoir une action efficace, il faut partir du centre.

***

Le feu intérieur

- En ce moment, Grand Scarabée, je déborde d'énergie. Parfois je peine à la canaliser, à ne pas me disperser. Dans

ces phases, je me sens tout-puissant. Mais cela ne dure en général qu'un temps, après lequel je parviens à peine à sortir du lit pour me préparer à manger. Je suis alors dans un état d'impuissance totale. Comment éviter la surcharge quand je vais bien, et m'activer lorsque je suis dans le creux de la vague ?

- Ta question est essentielle Petit Bousier. Tu me la poses à un instant où ton humeur est haute, mais elle sera toujours présente une fois que tu seras redescendu.
  Ton humeur est comme un feu : elle se nourrit de ce que tu lui donnes. Si le feu chauffe trop, cesse de l'alimenter pendant un moment ; s'il menace de s'éteindre, remet du bois dessus. Le bois, c'est ce que tu choisis de faire. Le maître mot, pour que le feu reste stable, c'est la régularité. Pour éviter que le feu ne meure, met en place des routines ; pour qu'il reste toujours sous contrôle malgré les occasions où tu voudras faire des flambées, maîtrise la fréquence de ces dernières, et sache y renoncer lorsque cela sera nécessaire.
- Je perçois la sagesse de ces prescriptions. Nous reviendrons peut-être sur la question un jour où je serai sur l'autre versant.

***

A suivre...[45]

[45] Ça va devenir une habitude à force...

E. Attentes

"Vous ferez ce que vous voudrez, mais au meilleur niveau."
anonyme

Dans les diverses disciplines que je pratique (musculation au poids du corps, violoncelle, jeux de stratégie abstraits[46]), je vise rien moins que l'excellence. Cela peut sembler (trop) ambitieux, voire prétentieux[47], encore faut-il définir ce que j'entends par là. Excellence n'est pas perfection ("coup divin" au Go ou triple backflip comme le Guerrier Dragon[48]), l'excellence me semble relever d'une relation entre l'intériorité et l'environnement, dont l'interface est un geste qui se veut juste. Cette justesse nécessite, indépendamment d'une maîtrise technique à acquérir petit à petit, une posture, une attitude d'humilité, de curiosité semblable à celle d'un apprenant face à son maître. Ultimement, le seul vrai maître est à trouver en soi-même[49] ; celui qui, certes, critique mais aussi encourage et guide vers les prochaines étapes de l'apprentissage.
En réalité, la pratique est une et indivisible : c'est celle de la vie avec ses joies, ses peines, ses défis, ses accidents, ses surprises. Comment cultiver, faire fleurir ce rapport au monde qui fait de mes expériences les pierres d'un édifice protéiforme, en évolution, en involution constante. La bienveillance semble encore être la réponse : accueillir le monde tel qu'il est, m'accueillir moi-même tel que je suis, constater les souffrances et profiter des plaisirs, me

[46] Wow. Much discipline. Such dedication. 🦊
[47] On osait pas dire.
[48] Au cas où y en aurait pour pas avoir la réf : *Kung Fu Panda*.
[49] Hé ! Une redondance !

rappeler quand je suis triste ou fatigué que mes efforts en valent la peine. Me rappeler de m'accorder le repos quand le temps de l'effort est passé.

L'excellence, c'est le geste juste, au moment juste, à l'endroit juste[50], et c'est aussi l'incessante quête de cette juste combinaison, incessante non en ce qu'elle serait ininterrompue, mais en ce qu'elle serait l'expression d'une persévérance et d'un espoir ; persévérance sensible aux contraintes qui m'occupent, m'enlisent parfois dans l'inertie, le laisser-aller, la procrastination ; espoir d'être en mesure de toucher - peut-être - ici et là au détour du chemin, à quelque chose d'essentiel, d'indicible.

Parcourir la voie parce qu'il n'y a, somme toute, rien d'autre à ma portée, sachant que chaque pas effectué me rapproche d'un ailleurs, d'un au-delà insondable, irreprésentable, tout cela dans la confiance, dans la foi qu'un jour la souffrance prendra fin, et qu'avec cette fin ma conscience, mon âme, mon essence connaîtra la paix.

[50] Juste ça.

[51]

[51] Celleux qui rigolent doucement dans leur coin sont priés de cesser.

F. Une ébauche

Il était un pays ni trop humble, ni trop prospère, dont l'autorité gouvernait en faisant usage de mesure et de raison. La personne qui l'incarnait - nous l'appellerons Aube - était en quête constante de perfectionnement, pour elle-même et pour son peuple, tant sur le plan matériel que spirituel.

Au début de son règne, Aube avait eu le privilège de consulter un oracle. La vision reçue énonçait : *La paix sera atteinte lorsque l'âme musicale parfaite touchera l'instrument idéal*.

Ainsi Aube et ses sujets se mirent-ils en quête d'abord de l'instrument sublime, celui dont seul pourrait jouer cellui qui de la musique pourrait toucher la nature profonde. Peut-être fallait-il l'élaborer : artisans et artisanes de tous bords s'étaient mis à l'ouvrage - menuisières, ferblantiers, tisserands et verrières, toutes et tous artistes en vérité rivalisaient d'ardeur et d'inventivité à une tâche qui exigeait tout leur savoir-faire ; mais peut-être au contraire fallait-il le dénicher, en un lieu où il aurait été dissimulé... Aventurières et aventuriers en tous genres partirent parcourir le vaste monde, dans l'espoir de découvrir la cachette de ce trésor dont leur bonheur dépendait.

Des décennies durant, tous les efforts restèrent vains.
Ce fut l'alchimiste - nous l'appellerons Névé -, voyageureuse et créateurice, qui, traversant les contrées proches et lointaines, comprit ce que devait être l'instrument tant imaginé, tant recherché, tant fantasmé. L'art de Névé était double : il consistait à façonner des boîtes de toutes tailles et formes, faites des matériaux

les plus divers allant du papier à la pierre, pour y capturer l'essence de choses - objets, images, fragrances - rencontrées au cours de ses pérégrinations.
Un jour de printemps - ou peut-être était-ce d'automne - que Névé se reposait sous un ciel qui lui plaisait, iel perçut soudain le chant d'un vent qui transperça son coeur. Expérience indicible - Névé connut à l'instant même que cette voix était l'instrument de la prophétie.
L'alchimiste passa trois ans à réunir les matériaux qu'il fallait à la confection de l'écrin qui contiendrait la voix du vent ; trois ans à fabriquer ledit écrin ; trois ans à retrouver la trace de celui qui semblait se faire bise ou sirocco selon les jours, les saisons, les humeurs graves ou facétieuses de ses chansons. Un an enfin pour retourner chez les siens, l'instrument rêvé dans son contenant - après une décennie de dur labeur.

Aube reçut avec émotion le présent de Névé, qui ne demanda en retour que le privilège d'être invité le jour où la voix qu'iel avait recueillie serait présentée à son humain réceptacle.
Qui renoncerait-donc à sa voix pour réaliser la paix ?
La voix du vent dans son écrin, trouva la place qui l'attendait au sein du trésor royal, qu'elle ne quitterait que pour

Il se trouva qu'à l'époque à laquelle Névé revint au pays, un couple de la région, qui n'avait pu concevoir, avait adopté un enfant abandonné - que nous appellerons Yaël. L'enfant qui était muet, était par ailleurs curieux de tout, en éveil constant, se saisissant de tout ce qui dans son environnement l'interpellait. Les bruits et les sons constituaient son intérêt le plus vif, qu'iel s'efforçait de reproduire au moyen d'outils tous plus improbables

que variés, comme pour compenser les paroles qu'iel ne pouvait articuler. Les concerts de Yaël étaient vite devenus l'attraction favorite des gens du coin ; on venait de plus en plus loin écouter le phénomène.

Aube ayant eu vent - *à suivre...*[52]

[52] Franchement, j'aime bien l'idée, alors pas trop envie de faire le rageux là... Dis, big C, tu veux bien l'écrire, la suite ?

G. Carence sociale

J'ai appris très jeune et intériorisé très profondément qu'un homme, un citoyen, un membre de la société, d'une communauté, se doit de contribuer activement à la bonne marche de cette dernière, sous peine d'être sérieusement déconsidéré[53].

Aujourd'hui, n'étant pas en mesure d'assumer un emploi salarié, même à temps partiel, je vis grâce aux prestations de l'assurance invalidité et à ses compléments - une vie tout à fait confortable, il faut bien l'avouer. D'aucuns me traiteront frontalement ou non de parasite, me pensent comme un profiteur, un assisté, un glandeur, un rebut de la société. Ces mots ne m'ont pas été adressés personellement par d'autres, c'est moi qui les formule, qui me les destine. Ce sont des mots glanés ici et là, au détour des discours, des conversations, des discussions que toute ma vie j'ai menées ou entendues. C'est le bain dans lequel j'évolue depuis toujours[54].

Accepter de ne pas travailler, voilà un deuil difficile - bel euphémisme. J'ai cru, parce que mon esprit rationnel avait cessé de se rebeller contre cette idée, que je pouvais cesser de me tourmenter. La vérité est autre. Je me rends compte à ce stade que mes tendances compulsives à sortir le soir manger à l'extérieur relèvent probablement d'un mécanisme de compensation lié à mon corps émotionnel qui est resté, dans ce deuil, au stade du

[53] Bon, ça vaut aussi pour les femmes, les non-binaires et les autres, hein.
[54] Un peu comme un Carapuce ?

déni. “Si je ne travaille pas, je suis une merde[55].” Alors, en quête d’une expérience communautaire hors foyer, comme celle que j’aurais pu avoir sur un lieu de travail, pour exister aussi au travers d’une expérience de consommation associée aux images positives véhiculées par la publicité, les médias et les réseaux sociaux, je sors et je dépense mon argent, parce que ce geste me restitue un pouvoir, un statut, dont mes vulnérabilités m’ont dépossédé.

Comment imaginer, construire, concrétiser l’engagement communautaire dont j’ai tant besoin pour être en paix avec moi-même et le système ? Cela commence par repenser la notion de travail en tant qu’action sur le monde : mon agir et plus largement mon existence même influencent mon environnement, au sens immédiat d’abord, puis, par ricochet et effet papillon, dans un sens plus vaste. J’aimerais ancrer la notion que prendre soin de moi, c’est, par rebond, prendre soin du monde. Cultiver les cercles vertueux me permet, j’en suis convaincu, de contribuer à perpétuer le bien, le beau, le bon, le juste. Je suis en mesure de rendre au système qui pourvoit à mes besoins vitaux un geste qui s’inscrit dans une dynamique d’harmonie, d’équilibre[56].

L’économie capitaliste de marché est un modèle abstrait que s’approprient de nos jours la plupart des états du monde. Les valeurs et les principes qu’elle véhicule sont utiles à sa propre préservation plus qu’à celle des individus qui la font fonctionner[57]. J’aime l’idée du “pas sur le côté” (revisitée par

---

[55] 💩 à celui qui lit !

[56] Lire Abdennour Bidar, Les Tisserands. (RdC)

[57] S’agirait-il d’un mème égoïste (au sens de Richard Dawkins) qui voudrait nous faire croire en un optimum factice ? (RdC)

Pierre Bottero dans *La quête d'Ewilan*), qui permet d'envisager une réalité autre - exercice dans lequel je suis, pour le meilleur et pour le pire, passé maître[58] -, de proposer l'idée que le monde ne se résume pas à des transactions inscrites dans nos espaces E-banking.

Si je puis accepter cela, j'ai l'espoir de pouvoir avancer sans être systématiquement le jouet de mes désirs, d'où qu'ils puissent venir ; ils sont là et je dois y répondre, avec toute la bienveillance envers moi-même dont je suis capable.

[58] Si c'est pas exemplaire de lucidité...

H. Le monstre

Je ne sais plus que penser.
J'ai agressé[59].
J'ai des idées d'agression.
Suis-je un monstre[60] ? Une brute, un être mauvais, indigne du nom d'humain ? Pourquoi ces pensées, ces pulsions, ces impulsions ? Il y a un animal en moi, qui gronde dans la cage des conventions de la vie en société. Je ne veux pas être sauvage, pourtant une part essentielle de moi semble l'être.
Se contenir, est-ce cela, être humain ?

[61]

Les autres hommes, les autres femmes, connaissent-ils aussi ce feu intérieur qui pourrait tout consumer si nos efforts pour le confiner cessaient de suffir ?
Je ne veux rien de tout cela, plutôt mourir. Mais je veux vivre, j'ose croire y avoir droit.

---

[59] Là, on est sur du lourd : le vif du sujet.
[60] Je me demande bien ce que ça ferait de moi : l'homoncule d'un monstre... 👾
[61] "Je sais me contenir." - le génie de la lampe dans *Aladdin*.

Je me juge à l'aune de ce que je connais : moi-même ; peut-être serait-il édifiant d'avoir accès aux autres à l'aide du sixième sens dont beaucoup ont rêvé… Sommes-nous tous destructeurs, dominateurs, manipulateurs en puissance ?
On aime à croire qu'il y a le bien d'un côté, le mal de l'autre, les bons et les méchants. Mais les méchants ont leurs vertus, et les bons leurs parts d'ombre. Où aller chercher la rédemption pour un crime que l'on angoisse de commettre[62] ?
Mes inhibitions sont sujettes à voler en éclat au gré d'une crise. Mettre à mal ma santé passe encore, mais celle de mon prochain, voilà une autre affaire. Ma réputation, mon identité sont en jeu. Ma vérité est-elle celle de mon euthymie, ou celle de ma manie ? Je suis double, et mon alter est hors de contrôle[63].
J'ai peur.

De perdre encore la raison, de basculer dans cette autre réalité dans laquelle je perds la mesure des choses. Je rigole doucement quand on me parle de maîtrise de soi[64]. On ne maîtrise rien. Je

[62] Façon *Minority Report*, pour la représentation angoissante…
[63] Holà, tout de suite les grands mots ! Faut pas exagérer : je ne fais que dire tout haut ce que tout le monde pense tout bas.
[64] En effet, c'est drôle.

profite d'un équilibre dont le degré de fragilité m'échappe et me préoccupe à chaque instant.
Alors j'avance malgré tout, j'essaye de profiter de ce don qu'est le moment, l'ici et le maintenant, sachant que je peux tout perdre sur un imprévu[65].
Pardon pour mes offenses à celles et ceux que j'ai offensés. Pardon par avance à celles et ceux que j'offenserai.
Je fais de mon mieux pour garder le cap.

[65] Ahhh, l'ici et le maintenant... sur un malentendu, ça peut marcher !

I. Saisir

Avant-propos

Dans les domaines du développement personnel et de la spiritualité, il est souvent question de la notion de "lâcher-prise". Elle présente un intérêt certain dans nombre de situations de la vie quotidienne, permettant souvent de se libérer tant sur le plan matériel que spirituel.

Pour autant, il me semble important d'y voir un outil plutôt qu'un principe, un instrument dont nous disposons et non une qualité vers laquelle nous devrions tendre à tout prix. Lâcher prise peut être une solution dans certaines circonstances, pas forcément toutes.

Enfin, et c'est là où je souhaitais en venir, lâcher prise est toujours, nécessairement, précédé d'une *saisie*. Je ne puis lâcher une chose que je n'aurais pas tenue[66]. D'où mon envie d'écrire sur le *saisir*, sorte d'*anti-lâcher-prise*, qui le complète en le précédant. On pourrait dire que l'expérience humaine consiste à sentir, désirer, saisir puis lâcher. Je fais cette expérience au quotidien, chaque jour que l'Univers fait. Mon *ego*, cette part de conscience qui se cherche une identité, est souvent pris dans une spirale de *consommation* et d'*appropriation* ; ces notions ne me semblent pas mauvaises en elles-mêmes : c'est lorsqu'elles tendent à devenir des principes d'action, qu'elles deviennent extrêmes, que je commence à avoir des problèmes. Je crois que consommer fait aussi partie de l'expérience humaine, et que la notion d'identité, sur laquelle repose notre vie - que nous le voulions ou non -

[66] Encore une lapalissade.

nécessite de réfléchir à celle de propriété. Qu'est-ce qui m'appartient, et qu'est-ce qui relève de l'Autre ?
Saisir devient une revendication salutaire : j'existe, ceci est mon expérience, au moins le temps d'un instant.
On dit bien *prendre le temps...*

Alimentation

"Der Mensch ist, was er isst."
Ludwig Feuerbach

On est ce que l'on mange, voilà une idée communément admise. Manger est l'un des besoins les plus basiques, avec respirer, boire et dormir. Je suis conditionné à faire trois repas par jour : petit-déjeuner, dîner et souper (façon Suisse Romande). Mangé-je par habitude, par pulsion ou simplement lorsque j'ai faim ? Vais-je le faire à une table ou sur le pouce, en route entre deux activités de ma journée ?
Et que manger ?! Les centre-villes m'offrent quantité de possibilités : restaurants, fast-foods, centres commerciaux, kiosques et cafés regorgent d'une offre telle que je ne sais plus où donner de la tête... Manger à la maison semble presque relever d'un ascétisme.
Ce que je mange me nourrit, me fournit par sa *consommation* l'énergie nécessaire à l'exercice de ma vie. Si, peut-être, je suis ce que je mange, je puis définitivement affirmer que je *sens* ce que je mange : plaisir gustatif, indifférence automatique ou dégoût, les textures, le sucre, le sel, le gras et les parfums déclenchent mes sens ; la digestion sera facile ou laborieuse en fonction de mes choix... On dit que l'intestin est notre deuxième cerveau : mes émotions et

pensées sont influencées de subtiles façons par ce que j'aurai ingéré. Plus fondamentalement, j'imagine isoler par la pensée le système que j'appelle "mon corps" : alors ce qui y pénètre entre en interaction avec l'ensemble de ses composants.
Le plaisir de manger est pour moi un aspect essentiel de l'alimentation. Quel mal y a-t-il à succomber de temps en temps à une paire de donuts fourrés et glacés au chocolat, dont la graisse se dépose sur mes doigts avides[67] ? ... Et à ce délicieux café que je déguste dans un fauteuil, profitant du soleil de mars sur mon balcon ?
Parfois, souvent, je fais le choix de ces aliments plaisants, trop sucrés et trop gras, ou trop autre chose... L'excès est un plaisir que je m'autorise ; j'essaie de ne pas en abuser (l'excès d'excès[68] : voilà peut-être matière à creuser) !

Culpabilité, quand tu me tiens... Car en effet, comment ne pas me reconnaître coupable, dans ce bain tiède d'hygiénisme bien-pensant que font couler autour de moi médecins, coachs en nutrition, journalistes et autres experts plus ou moins autoproclamés ?
Je suis coupable de manger de la viande : les animaux sont maltraités.
Coupable de manger du lactose et du gluten, qui comme chacun sait, sont à bannir de toute alimentation qui se voudrait saine.
Coupable de manger sucré. La douceur devient consubstantielle d'une sale amertume auto-flagellatoire : le sucre est

[67] Formulation optimiste ici. Une version plus honnête serait "dès qu'on en a l'occasion" !
[68] Excellent.

inflammatoire ; il attaque mes dents ; il ne me rassasie même pas : il m'en faut toujours plus.
Coupable de manger trop et trop souvent : que penser de celleux qui, de par le monde, souffrent de la faim ?
Coupable, parce que mon mode de consommation entretient un gaspillage systémique de denrées et de ressources nécessaires à leur production auquel je préfère ne pas réfléchir.
Coupable. Je plaide coupable alors. Oui, car j'ai une vie à vivre, sans avoir à ressentir l'obligation morale de sauver le monde. Je prends ce qui s'offre à moi, et fais au reste ce que je peux, quand je le peux.

"Que celui qui est sans péché jette le premier la pierre."
Jean (8:7)[69]

P.S. : ma compagne évoque la "magie des oeufs", qui se préparent sucrés ou salés selon l'humeur et le moment de la journée...

Addictions

Il y aurait une section à écrire sur la question des addictions. On a évoqué ci-dessus le manger et le boire. Il y aurait encore le jeu, le sexe, les psychotropes, les achats compulsifs, le stimulus social, ...
Dopamine[70], quand tu nous tiens !

[69] Level up : on passe à la citation biblique !
[70] Ecouter Madelline, *Dopamine* (split brain version). C'est bien badant.

Perceptions, sensations et émotions

Je suis en constante interaction avec mon environnement, le monde, la réalité. Ombres et lumière, couleurs, sons, pressions internes et externes, chaleur et froid, etc., sont autant de spectres de perceptions et de sensations qui s'offrent continuellement à mes sens. Tout n'est que mouvement, flux, changements qui happent mon attention. Il suffit d'arrêter de bouger[71] un moment pour être témoin de l'infinie complexité de chaque instant.

Je ne peux pas tout saisir. Alfred Korzybski l'avait compris, qui conceptualisait la réalité comme une infinité d'événements dont nous ne pouvons abstraire qu'un nombre fini de caractéristiques. Il y a donc un choix à effectuer, une sélection plus ou moins consciente.

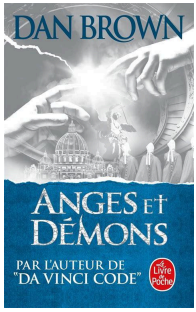
La contemplation, qui consiste à focaliser pendant un temps mon attention sur l'un ou l'autre aspect de cette réalité multiple, peut m'offrir un reflet plus clair de ce que je suis au fond de moi, derrière les représentations de l'ego. Plus je me laisse toucher par ce qui est, en y apposant le moins possible d'étiquettes, plus cette communion peut devenir intense.

"La carte n'est pas le territoire.", disait encore Korzybski. Mes perceptions ne seraient-elles alors qu'un voile qui m'empêche l'accès direct à ce qui est ? Je crois que *ma* réalité s'inscrit et laisse une trace dans *la* réalité. Ce qui m'échappe, qui reste par essence insaisissable, c'est le grand Tout, l'Absolu, la Vérité. Le mystère semble consubstantiel de mon expérience du réel, nécessaire même à sa cohérence. J'aime lui laisser une place dans ma vie, m'y

[71] C'est une gageure. Dormir, c'est mourir, comme disait l'autre, pour paraphraser.

plongeant de temps à autre avec un délice teinté de quelque appréhension[72].

Les émotions viennent se superposer à mes sensations, premières réactions quasi automatiques aux interactions qui se présentent à moi.
Joie, amour, colère, tristesse, honte, amusement, dégoût, peur, angoisse, désespoir ou frustration, la palette se décline sans fin sur les spectres de mes anges et de mes démons.



[73]

J'ai cette impression qu'elles surgissent en deux temps : à l'état brut d'abord, avant que je ne sois en mesure de me formuler ce qui se passe ; je vis simplement, un court instant, l'émotion telle qu'elle est, dans sa brutale pureté. Ensuite apparaît le jugement, qui me dit que la joie est agréable, que la colère est à refouler, ou la tristesse à rejeter. Cela relève également d'un processus automatique que je suis en mesure d'observer. Je peux donc observer mes émotions telles qu'elles émergent et telles que je les

[72] Sinon, un délice au beurre, c'est bien aussi. Ok, je sors.
[73] Pas lu non plus. Sans façons.

juge. Ensuite, le choix m'appartient : classer mon émotion dans l'un des nombreux tiroirs de mon armoire interne, ou la vivre en l'autorisant à se déployer en moi, à prendre l'ampleur dont elle aurait besoin pour pouvoir retourner tranquillement d'où elle est surgie ? Bien entendu, le processus n'est la plupart du temps pas aussi simple que cela. Pour se dissoudre, mon émotion doit pouvoir s'exprimer d'une manière ou d'une autre ; la parole et l'écriture sont les moyens que je privilégie pour être en mesure d'intégrer les flux et reflux de mes émotions fortes. Les mots sont des outils de saisie puissants. Formuler des idées, des vécus, à un autre ou à moi-même peut donner une texture nouvelle à mes expériences.

Disciplines sportives et artistiques

La notion de discipline, au sens de pratique, me semble essentielle. Elle comporte l'investissement d'efforts, de travail, en vue de progresser dans une maîtrise ; maîtrise de soi, maîtrise d'un outil ou d'un instrument, je m'efforce d'y cultiver à la fois la vision d'un projet à plus ou moins long terme, et l'idéal de la beauté du geste.
Lorsque je fais mes gammes au violoncelle, ou que je travaille un passage particulier d'une pièce que j'étudie, je crée un son, une vibration qui résonne dans l'espace et en moi. Je peux jouer pour quelqu'un ou être mon propre public, mes notes me traversent et font jaillir en moi des sensations variées. Si je me crispe, le son est altéré ; si j'oublie de respirer, je ne peux pas faire chanter l'instrument. Magie de ces cordes qui vibrent, et dont la longueur, la section et la tension déterminent des amplitudes et des fréquences que l'oreille perçoit, goûte. C'est un monde que j'ai la

chance aujourd'hui de pouvoir explorer, des paysages sur mes portées et dans mes improvisations. J'en viens à aimer ce violoncelle qui me fait voyager, non comme on aime un simple objet, mais comme un compagnon de route avec qui l'on chemine sur une voie sans cesse nouvelle.

J'ai découvert il y a quelques années la callisthénie, musculation au poids du corps. Repousser les limites de ce dont mon corps est capable, voilà un but qui m'a parlé. Il s'agit, au quotidien, de grappiller petit à petit quelques répétitions d'un exercice précis. Au fil des semaines, des mois, les progrès deviennent notables, s'inscrivent dans mes tendons, dans mes muscles, dans ma chair. Un équilibre est à négocier entre un entraînement trop intense, où le repos manque, et un programme sous-optimal avec lequel je ne peux pas non plus avancer. Il s'agit aussi de choisir les bonnes variations, dans des combinaisons adaptées. Souvent, la motivation est difficile à trouver ; les exercices sont éprouvants pour le mental autant que pour le corps. La routine aidant, j'arrive à maintenir mes efforts au niveau souhaité.

Où donc tout cela, et tout le reste, peut-il réellement mener[74] ? *Memento, homo, quia pulvis es, et in pulverem reverteris*[75] - *Souviens-toi, homme, que tu es poussière et que tu redeviendras poussière.* Il est certain que l'issue est connue[76], alors à quoi bon s'efforcer de produire des notes justes, de conditionner mon

[74] Y en avait une à l'hôpital qui disait : "Va où le vent te mène..." Elle était bien perchée aussi.

[75] Après la bible, le latin. Sans le latin, la messe nous emmerde ! Bon, alors la messe est dite ?

[76] Ah oui ? J'aimerais bien la connaître aussi alors. Qu'advient-il de l'homonculus lorsque le Créateur retourne à la poussière ? L'hérésie guette...

système nerveux, musculaire et tendineux à faire trois pompes ou une traction de plus ?

La maladie

Me reconnaître malade aura été un processus de deuil. J'ai à accepter la maladie comme une partie de moi-même, à saisir qu'elle est là pour rester, même une fois traitée. Je constate aussi que face à cette maladie, je suis seul ; c'est moi qu'elle touche et fait souffrir, les autres n'en peuvent être que des témoins indirects. La maladie ne peut pas se traiter que par le déni, qui doit devenir colère, puis marchandage, tristesse et enfin acceptation[77]. Je souffre d'un trouble bipolaire de type 1. Il y a une tumeur dans mon cerveau (tumeur, quel mot affreux pour désigner une chose qui l'est déjà bien assez en elle-même). Je suis passé par un chemin douloureux qui parfois, souvent, se rappelle à moi - rien n'est jamais complètement gagné.

Ces autres que j'ai pu devenir pendant les crises sont *moi* aussi. Vivre une réalité altérée par les bouffées délirantes m'a beaucoup appris sur mes schémas, sur des blessures que je traîne, sur mes motivations profondes et le sens que je donne à ma vie.

Avancer avec la notion que loge à l'intérieur de mon crâne, au plus profond de moi-même, un crabe qui pourrait se réveiller à tout instant pour me dévorer... m'approprier cette idée peut être me semble-t-il aussi destructeur que salvateur. Si j'en fais une attente, je suis fichu ; si elle reste au stade de constat, avec un

[77] Puis revenir à la première étape, et commencer la boucle infernale du deuil.

univers de possibles associés, je peux transformer l'angoisse en force motrice.
Un proche m'a évoqué un jour l'idée que *l'anomalie, c'est la santé*. Un équilibre attend toujours d'être perturbé, la vie est une lutte dont l'issue est connue dès le départ. N'est-ce pas ce qui en fait la tragique et merveilleuse beauté ?

J'ai peur de mourir, peur de souffrir, peur de me perdre, et c'est normal. Cette peur est l'une des raisons qui fait que chaque matin, je me lève, que chaque soir je me couche. J'ai envie de dire à celui qui tremble à l'intérieur de moi que je suis là, qu'il n'est pas seul ; que sa peur me motive à le rassurer, à lui prouver chaque jour, à chaque instant, que la vie mérite d'être croquée à pleines dents.
Je souhaiterais pouvoir partir avec dans la bouche le goût du cacao, dans les mains celles de mon aimée, dans les oreilles le prélude de la première Suite pour violoncelle de Bach[78], et au cœur la certitude d'avoir aimé autant que faire se pouvait.

"Sur l'île déserte, il faut tout emporter."
Georges Brassens

[78] Ou de la quatrième à la rigueur. C'est très beau aussi.

J. Unbeschreiblich

La distance entre A et B peut être comprise comme l'inverse de la Sehnsucht[79] qu'éprouvent les deux points à ne faire qu'un.

Point de départ, ici et maintenant[80]. L'idée : trouver des mots pour parler de l'indicible, pour saisir l'ineffable ; une belle gageure pour stimuler ma créativité, qui ne s'exprime bien que sous contrainte[81].

Le langage me limite autant qu'il ouvre de possiblités.
Dois-je dire que j'ai faim,
ou que je suis assoiffé ?

Je voudrais une communion
- comme union -
un trait qui nous relierait
à travers l'espace-temps...

Connaître le poids de ces mots
que j'écris,
au sein de ton esprit

Ce jeu mental est il voué à disparaître

[79] Inniges, schmerzliches Verlangen nach jemandem, etwas [Entbehrtem, Fernem] - désir intense et douloureux pour quelqu'un, quelque chose [qui nous manque, qui est loin]. (RdC)
[80] Monomanie de l'instant présent. On essaie de se convaincre de quelque chose ?
[81] On a vu ça avec l'épisode du lavabo à l'hôpital, oui.

dans les abysses d'une mémoire trouée,
outre percée laissant s'écouler
avec le flux du temps qui passe
ces modestes traces que nous nous efforçons d'y imprimer ?

Quel est cet ouvrage auquel j'ajoute mon énergie ? Dans quel tissu plus vaste s'inscrit-il ? Tout n'a-t-il pas été dit, d'ores et déjà[82] ? Sur l'immense et vaine trame de l'activité humaine, quelle est la valeur de ma contribution ?

Je (c)rêve d'immortalité, je voudrais tant perdurer... seuls les diamants sont éternels, et c'est si froid un diamant. Dans ton regard, j'ai l'illusion d'exister ; ami ou ennemi, toi qui m'admire ou me méprise, tu me donnes une substance. J'ai besoin d'un socle, d'un appui, comme ce morceau de glace qui cristallise sur une microscopique aspérité. Tentative de donner forme et structure à l'insidieuse impermanence qui gouverne la réalité.

Curiosité, tu m'accompagnes sur ce chemin. J'aime demander : pourquoi, comment, où, quand ? Parce qu'ainsi, ici et alors, cela ne me suffit pas : il m'en faut encore, jusqu'à l'origine, jusqu'à la source, car seulement là je pourrai - peut-être - demeurer en paix. Mais la connaissance a ses limites, le savoir ne sait pas répondre à tout. Il y a un angle mort dans mon esprit, comme disait

[82] C'est sûr que là, on est pas sur du Tolkien...

Murakami[83]. Je me retourne, je me contorsionne tant que je peux et rien n'y fait, nul miroir de peut m'y donner accès. Angoisse, frustration, compagnons de toujours qui me collent aux basques, si seulement je pouvais vous abandonner sur le côté de ma voie.
La Voie avec un grand V, c'est la seule que, dans mon orgueil, je m'imagine pratiquer. Comme Logan[84] qui disait qu'il serait le meilleur dans sa catégorie, une fois qu'il l'aurait trouvée... Être le meilleur et recevoir l'admiration qui m'est due, voilà tout ce que je voudrais mériter - mais la Voie m'échappe, je croyais la suivre et en découvre une autre qui semble plus prometteuse ; je m'égare, commençant mille choses et n'en menant aucune à bien[85]. Je me suis fourvoyé, oubliant que, malgré le cliché : le but c'est le chemin. Mais cheminer ne me satisfait pas : je veux construire, créer ! Transmettre une œuvre qui me fera persister[86]. Toujours cette folie d'immortalité[87]...

---

[83] "Vraiment ? dit la femme. Tu manques à ce point de confiance en tes capacités ? Tu ne penses pas qu'il puisse y avoir quelque part dans ton esprit un angle mort fatal ? Un angle mort qui t'empêche d'être entièrement toi-même ? C'est dommage, quelqu'un d'aussi intelligent que toi, avec toutes les capacités que tu as !
Un angle mort. Cette femme avait sûrement raison. Il y avait dans mon esprit, dans mon corps, dans mon existence même, un monde englouti, perdu quelque part. C'était peut-être ça qui faisait que ma vie s'écartait légèrement de ce qu'elle aurait dû être."
in *Les chroniques de l'oiseau à ressort,* Haruki Murakami. (RdC)

[84] Aka Wolverine le X-Man.

[85] On constate.

[86] Raison pour laquelle nous sommes réunis ici.

[87] Lire aussi : *Le goût de l'immortalité*, Catherine Dufour et *Hypérion*, Dan Simmons.

La folie, j'en connais un rayon d'ailleurs. Je me suis plus d'une fois oublié, à en mourir, presque. J'ai été seul face à un je[88] en perdition, qui ne savait plus qui appeler à l'aide ni comment. Dépossédé de tout sauf de mon esprit qui hurlait au désespoir. Je suis un rescapé.

[88] Un je de langage, à un je de d20 dans D&D - d'accord j'arrête les je de maux (j'arrête, j'arrête).

K. Exercices philosophiques

Protreptique[89]

Adressé à un pair en santé mentale.

Tu me demandes : pourquoi se lancer dans la pratique philosophique[90] ? Cela ne risquerait-il pas de me rendre plus fou encore que je ne le suis déjà ? Fou que tu es ! Il te faut philosopher, réfléchir, penser, car c'est le seul moyen qui existe de fouler la voie la plus noble qui soit : la quête de toi-même.
Tu te demandes qui tu es ; la philosophie te dévoilera les contours du Moi.
Tu ne sais pas d'où tu viens ; philosopher te révélera tes origines.
Tu ignores pourquoi tu es au monde ; il faut te mettre en quête de ta vérité.

Afin de réaliser au quotidien l'équilibre que tu vises, il s'agit de comprendre les mouvements de tes humeurs et de tes émotions. La philosophie vise cette homéostasie du corps et de l'esprit, par la pratique d'exercices hygiéniques de la pensée. Être au sein du monde, membre d'une communauté, suppose une harmonie

[89] Je vous épargne le petit tour sur Wikipédia : "Le protreptique (du grec ancien προτρεπτικός, s.e. λόγος / protreptikós, s.e. lógos soit discours qui pousse à, discours qui exhorte, qui encourage, qui incite) est un genre littéraire de la Grèce antique, particulièrement en usage chez les stoïciens. C'est littéralement un "discours pour exhorter", destiné à être lu, mais également écrit sur un mode oratoire."
[90] Oui, tiens, pourquoi donc ?

intérieure : comment être accepté tel que tu es par tes pairs[91] si tu es incapable de vaincre tes démons[92]. La pratique de la philosophie te donne accès à une demeure spirituelle dans laquelle tu peux toujours te réfugier :

Dans le temple vide,
Mon fond est le fond de Dieu,
D'où jaillit tout mon agir.
disait un moine, traduisant maître Eckhart.[93]

Philosopher, c'est s'abreuver à une source fondamentale, c'est rafraîchir sans cesse tes croyances, schémas et conditionnements. Car philosopher est questionner, inlassablement, jusqu'à ce que tes questions fassent émerger un sens dont les contours sont toujours à préciser. Philosophe, car sinon tu te perdras aussi sûrement qu'un et un font deux ! Philosophe, car c'est l'unique voie de salut dont tu disposes ! Philosophe, car ainsi le changement qui se fera en toi, tu le constateras également dans le monde qui t'entoure ! Philosophe par bienveillance envers toi-même et envers moi, qui chemine en ta compagnie ; philosophe pour la beauté du geste spirituel ; philosophe par amour de la vérité ; philosophe parce qu'ainsi tu réaliseras ton

---

[91] Pair praticien en santé mentale ? Pair animateur ? Pair militant ? Faudrait préciser, l'ami !

[92] Pour une méthode détaillée de comment vaincre un démon, on recommande le visionnage de la série *Stranger Things*.

[93] *Im leeren Tempel der Seele/ist mein Grund Gottes Grund/und Gottes Grund mein Grund/Aus dem Grund fliesst mein Leben*. Meister Eckhart (RdC) Avertissement : cette citation reviendra de manière récurrente dans le texte, ne soyez pas surpris : l'Auteur adore.

humanité. Philosophe comme tu respires, pour le meilleur plutôt que le pire.

Peut-être t'ai-je fait rire ou sourire : c'est cette lumière que tu dois chercher[94].

Dialogue philosophique

Question : Que se trouve-t-il derrière le voile de nos perceptions ?

Protagonistes :
le disciple (D) : formule l'angoisse que ses perceptions soient la seule réalité existante (solipsisme)
le Maître (M) : est convaincu de l'existence de l'Autre
le Fou (F) : élément perturbateur neutre

D : Maître, que se cache-t-il derrière le voile de mes perceptions ? Existe-t-il une réalité extérieure, à laquelle je n'aurais pas accès ? Comment dans ce cas, réaliser l'union ?

M : La nature de la réalité est une question qui relève de notre besoin fondamental de comprendre le monde dans lequel nous vivons. Je constate que je suis là, c'est mon point de départ ; je constate également que le monde est fait d'interactions : "je" ne suis pas défini comme un objet aux limites clairement établies. Il me semble qu'il y a plus de sens à considérer le monde comme un

[94] C'est toi qui as écrit tout ça, grand C ? On aurait presque peine à y croire...

ensemble de systèmes échangeant sans cesse les uns avec les autres par le biais de membranes semi-perméables.

F : Ainsi me vois-je sans cesse pénétré d'influences bénéfiques où délétères, et produis-je également sans trêve déchets et œuvres d'Art.

D : Comment alors dois-je concevoir mon identité, s'il n'y a pas de limites définitive à tracer entre moi et le reste du monde ? Ne serait-elle pas plus confortable, la représentation selon laquelle je serais le démiurge, Créateur de l'ensemble de l'univers perceptible ?

F : Tu aurais l'audace d'imaginer que tu aurais pu créer la magnifique folie dont je suis le sujet ? Une telle prétention confinerait à la stupidité !

M : Bien qu'irréfutable en théorie, le solipsisme en tant que croyance fondatrice d'un système de valeurs ne peut guère amener à des actions fécondes. Comment crois-tu que le monde que tu prétends créer réagira si tu te comportes ainsi que cette posture l'impliquerait ? Quelle pertinence accorder à cette croyance, lorsque tu constates empiriquement que les éléments de la réalité ne répondent pas à ta volonté ? Le solipsisme est la philosophie de l'adolescent en plein questionnement existentiel.

D : Que faire alors de l'argument du rêve : et si j'étais en train de dormir et que je me réveille soudain dans un monde plus cohérent ?

M : Je n'ai que faire du rêve à part ceci : il nous faut vivre pleinement, en mettant de l'attention dans nos faits et gestes, et nous défaire de nos attentes ; et si le soleil ne revenait pas ? Je serais en mesure de m'adapter.

F : J'ai mieux à proposer : pourquoi ne pas aller à l'encontre du rasoir d'Ockham en inventant les interprétations les plus saugrenues pour expliquer nos expériences ? Le monde ne serait-il pas un disque reposant sur le dos de quatre éléphants dressés sur la carapace d'une immense tortue cosmique[95] ? Ou encore : la réalité est un multivers au sein duquel l'ensemble de ce qui est concevable ou inconcevable se produit en tout point à chaque instant[96] !

D : Si je me pose toutes ces questions, Maître, c'est que j'ai une angoisse qui me taraude : la solitude. Ainsi je cherche la preuve que je ne suis pas seul au monde, que d'autres partagent mes expériences, mes joies et mes peines, mes peurs et mes frustrations...

M : L'idée de preuve n'est rien d'autre que cela : une idée. Confronte-donc ce démon qui te ronge à l'épreuve de l'expérience. Va, entre dans le monde, deviens une part du tout ; tu te rendras compte après être passé dans le feu de l'action, dans le jeux des interactions, que tes inquiétudes et tes états d'âme se seront dissous comme la pluie dans une terre assoiffée.

---

[95] Ici, le fou n'invente rien. Lire *Les Annales du Disque-Monde*, Terry Pratchett.
[96] voir *Everything, Everywhere, All at Once*.

F : Les mots et les démonstrations : faible outillage de ceux qui se rassurent par la pensées et cherchent à raisonner surtout sur ce qui échappe au raisonnement. Je te prescrit un bain de réalité, que ton esprit l'interprète correctement ou de délirante façon ! Et si tu crées en rêve un monde plus admirable que celui-ci, où l'ineffable se révèle indubitablement à toi, alors le Roi est mort, vive le Roi !

D : Merci Maître pour ces éclaircissements. Une question encore : qui donc est ce diable qui nous importune de ses interventions intempestives et d'où sort-il ?

M : De qui parles-tu ? Nous sommes seuls dans la pièce depuis le début de notre entretien.

Exercices de style

Situation initiale :

Le mercredi 10 septembre 2025. Je me rends à l'hôpital de Sion pour mon IRM cérébrale bisanuelle. Départ à 7h en voiture, j'arrive vers 7h30 sur place. Un court moment dans la salle d'attente, où j'ai la surprise de croiser une connaissance. L'infirmière vient me chercher, m'indique la petite pièce où je peux me changer ; elle me pique la veine pour installer un cathéter servant à l'injection du liquide de contraste. Dans l'IRM, j'ai un casque avec la radio. J'entends mal, mais je discerne le nom d'une pièce classique que je décide de mémoriser pour la réécouter. La sensation de froid à l'intrusion du liquide qui pénètre ma veine me donne une légère nausée ; l'IRM est bientôt terminée. Plus qu'à attendre le résultat dans trois semaines, et à dans six mois !

Joie délirante :

Mercredi 10 septembre, c'est le moment ineffable du changement de saison ! Ah ! l'automne et ses vents frais, les couleurs sublimes qui ornent chaque feuille d'arbre ; j'entre dans un monde parallèle au sein duquel tout n'est que poésie tragique ! Il est tellement stimulant de prendre la route tôt le matin, avec tous ces gens qui ignorent tout les uns des autres en partant travailler... je les aime, je les adore ! La route est tellement bonne que j'ai presque du mal à la quitter en arrivant à l'hôpital. La salle d'attente me réserve l'excellente surprise de croiser un ami récent : on croirait presque au destin, c'est la synchronicité. Une infirmière, gentille et avenante telle un ange, m'appelle et m'accompagne tranquillement vers ce petit local que je connais si bien. Je me change et : que vois-je ?! Des chaussettes antidérapantes en libre service : j'en empoche une paire pour commencer une collection épique[97]. Le moment de la piqûre est admirablement et professionnellement géré par la soignante qui fait un travail magnifique : une véritable artiste. Dans la machine, les vibrations s'harmonisent avec mes énergies internes pour recalibrer mes méridiens[98] : c'est un moment d'intense communion. Le doux bruit de la pièce orchestrale d'un grand compositeur sonne à mes oreilles comme le miel chatouille mes papilles... Lorsque je sens le fluide glacé glisser dans le creux de mon bras droit, je sais que le processus de guérison est proche de son parachèvement ; le moment arrive vite où je retourne dans le monde des vivants ! Je

[97] En guise d'addiction dopaminergique.

[98] Je me rappelle qu'à un moment donné, il se prenait pour Magnéto, dans sa machine à IRM.

sais que le résultat sera à la hauteur de mes attentes, j'en ai la plus intime conviction. Je retourne avec un calme et une sérénité olympiens me changer pour commencer une journée qui s'annonce des plus excitantes et nourrissantes, tant spirituellement que sensoriellement[99].

compléter avec "Colère et haine de soi", "Dépression et tristesse", "Honte et dégoût", ou "Paix intérieure"… ?[100]

[99] On perçoit au travers de ces lignes la jouissance un peu perverse du Créateur à simuler le délire, fût-ce par écrit, dans un moment où il est en pleine possession de ses moyens.

[100] Cf. ci-avant : "je suis incapable de mener un projet à bien" (je reformule, mais on comprends l'idée).

L. Hygiènes

Avant de commencer

Je vis un monde où les gens qui m'entourent, connaissances, amis, proches, semblent manquer du temps de prendre soin d'eux. Le système est construit de telle manière à ce que le citoyen lambda se trouve progressivement et insidieusement embarqué dans une vie à cent à l'heure. Ce processus commence au berceau pour ne s'arrêter, potentiellement, qu'à la mort. Il s'agit de faire, d'agir, sans cesse, sans trêve. Les moments de loisir doivent s'emplir de pratiques diverses et variées, du sport à la pratique d'un instrument de musique[101]. Tout cela laisse peu de place pour la paresse, pour l'ennui... pour le repos.

Je contemple cela du haut de mes 32 ans[102], avec la distance que m'offre ma situation de rentier à 100% de l'assurance invalidité. Je suis, pour des raisons de santé, inapte à exercer mes compétences sur le premier marché du travail. Je ne m'en vante pas, d'ailleurs cet état de fait a été difficile pour moi à accepter. Il m'a fallu digérer l'information, faire mien ce constat ; renoncer à une certaine vision de moi-même, à certaines attentes, à quelques ambitions.
Aujourd'hui, je me formule que mon travail, c'est ma santé, ma stabilité ; mon équilibre. Ayant dû défricher ce terrain de manière

[101] Tiens, ça me rappelle vaguement quelqu'un ça.
[102] Avec la date indiquée en fin de paragraphe, on sera en mesure de déduire l'âge de l'Auteur au moment de la lecture. Sauf s'il est mort, auquel cas on s'en fout.

inattendue, j'en viens à utiliser au quotidien, ou au moins de manière régulière quelques outils. Ces outils m'aident à me maintenir, à aller bien, à me connecter à l'essentiel en me connectant à moi-même. J'ai l'idée qu'ils pourraient être utiles à d'autres, raison de cette modeste compilation. L'intention n'est nullement de proposer ici une encyclopédie des pratiques hygiéniques existantes, simplement de mentionner simplement et dans les termes les plus clairs possibles[103] ce qui me fait du bien. Si tu y trouves, ami-e lecteurice, un prétexte à prendre du temps pour toi, le pari sera gagné !

Bonne lecture,

QB
Saxon, le 4.04.2024

Le premier repos

"Se reposer, c'est laisser le corps travailler."
Un infirmier indépendant en psychiatrie

Se reposer est bon, nécessaire[104]. Le premier repos dont nous ayons besoin, celui dont nous ne pouvons nous passer, c'est le

---

[103] *"Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement, et les mots pour le dire arrivent aisément."* Nicolas Boileau. On ne se prononcera pas sur l'ensemble des propos tenus par l'Auteur, qui s'oublie volontiers au verbiage et au "surinvestissement conceptuel" (on doit cette dernière notion à un psychiatre inspiré).

[104] C'est au mieux un rappel, au pire une évidence. Mais toi, ami.e lecteurice, sais-tu donc t'accorder le salutaire repos lorsque le besoin se fait sentir ?

sommeil. Si je dois commencer à prendre soin de moi, à prendre du temps pour moi, ce sera d'abord en dormant. J'ai à dormir suffisamment, et à dormir bien ; c'est essentiel et ce n'est pas toujours donné !
Le sommeil est un sujet qui a fait couler beaucoup d'encre - et a vocation à en faire couler encore plus. J'avoue ici mon incompétence à en discuter de manière plus détaillée ; je ne m'y essaierai donc pas.
Si votre problème est celui du sommeil, vous ne trouverez probablement pas ici tous les outils dont vous avez besoin.
Les pratiques que je mentionne sont des briques à poser sur la fondation saine d'un sommeil réparateur[105].

L'ennui

Drôle d'idée, dira-t-on, que de débuter ce manifeste en prétendant faire de l'ennui une pratique revigorante - une pratique tout court !
Et pourtant, plus j'avance, plus l'ennui m'apparaît comme un luxe nécessaire, un confort qu'il faut apprendre à s'accorder. S'ennuyer, laisser l'ennui s'installer pour un moment, c'est accepter de ne rien faire, renoncer un instant à être productif, à mes ambitions. Je n'ai pas envie, je m'observe n'avoir pas envie ; je m'observe ne rien faire. Quelle douceur ! Et que de coupables sentiments, de mauvaise conscience, d'injonctions à l'action à dissoudre pour pouvoir en profiter pleinement !

[105] Le big A a fait des études de Génie Civil (en majuscules, ça claque plus), ce qui explique la métaphore.

C'est une pratique que je revendique comme salutaire et à laquelle j'essaie aujourd'hui de faire une place dans mon quotidien lorsqu'elle s'y invite. Je me pose dans l'ennui, je m'y dépose, m'y *repose*.

D'aucuns taxeront mon attitude de complaisance morbide, au mieux, au pire de perverse oisiveté, de lâcheté, de faiblesse morale. Ils mettront de l'eau au moulin d'un système qui me pousse à m'agiter sans cesse, à faire et non à être, à consommer pour me divertir de mes angoisses existentielles ; du pain sur la planche des capitalistes (et des autres) qui prétendent mieux que moi connaître mes besoins.

L'ennui m'est une ressource, un sas de décompression dans cette course - course à quoi, au fait[106] ? - que peut-être le quotidien. C'est le non-lieu au sein duquel je peux dormir éveillé. D'ailleurs, ne serait-il pas l'heure de faire une sieste ?

Dire

Dites-moi ce que vous avez sur le cœur.

Quand je parle à quelqu'un qui m'écoute vraiment, je dépose chez cette personne une partie de mon fardeau. Ce faisant, elle devient gardienne d'une partie de mon être.

Aujourd'hui se trouvent parmi celleux que je côtoie quelques personnes qui tiennent ce rôle pour moi. Je peux avec elleux me montrer vrai sans peur d'être jugé ni rejeté.

Pour dire à autrui, ou tout court, il est vrai, il faut d'abord que je *me* le dise. Parfois, l'appétit venant en mangeant, et je me le dis au moment même où je me livre à un.e autre.

---

[106] *Gardez-vous d'arriver*, je n'ai pas retrouvé qui disait ça.

Dire à quelqu'un que j'ai mal, c'est parfois une étape essentielle, indispensable, au processus de guérison d'une blessure. Il m'est arrivé d'avoir visualisé, en parlant d'une peine qui me tourmentait, une plaie de laquelle j'aurais réussi à retirer une épine.
Les mots ont un pouvoir qui me surprend souvent. Formuler une idée est générateur du potentiel de sa réalisation. Formuler que je souffre et que je souhaite aller mieux, c'est la goutte d'eau qui met le feu aux poudres[107].
Qu'en dites-vous ?

Ecrire

Ecrire, c'est comme dire. C'est d'abord me le dire à moi, dans l'intimité d'une feuille de papier ou d'un écran d'ordinateur (pour autant que l'on puisse réellement parler d'intimité dans ce cas[108]...).
Quand j'écris, je peux tout dire. Je peux m'autoriser à raconter la pire version de moi-même[109], ou la meilleure, selon le besoin.
Ecrire, c'est laisser une trace, cela peut être construire un projet ; c'est structurer une pensée qui, autrement, se laisserait difficilement saisir. C'est se donner la possibilité de se relire, plus tard, au calme.
Ecrire, c'est le plaisir de trouver la formulation juste, celle qui me convient ; c'est la musique des mots : ma composition, mon

[107] Je dirais même plus : l'étincelle qui fait déborder le vase.
[108] On a mentionné plus haut les corsaires du ouèbe. Peut-être ce document ne pourra-t-il, in fine pas être l'objet de leurs rapines, ceci dit, puisqu'il est possible que big C décide de le diffuser gratuitement.
[109] On a eu un petit aperçu plus haut, en effet.

interprétation. J'aime y penser comme à un rituel, un plaisir auquel je m'adonne, tout pouvant devenir sujet à dissertation, le futile comme le grave.
Ecrire, c'est stimuler ma créativité en cherchant sans cesse de nouveaux sujets d'inspiration, de nouvelles histoires à raconter, de nouvelles idées à développer.
Ecrire, cela peut être se livrer aussi, à cellui à qui nous oserons partager nos œuvres.
Ecrire m'est devenu indispensable, une respiration de plus, une page vierge sur laquelle il m'est donné de choisir mes contraintes[110]. La liberté.

Marcher

Cliché. Peut-être, mais certainement pas pour rien. Je me promène, avec ou sans but, appréciant surtout le processus pour ce qu'il est plutôt que pour l'objectif vers lequel il me mène.
Marcher, c'est ce pourquoi notre corps est fait.[111]

[110] C'est moi ça : changeforme, téléporteur, anti-G ; sur une page, je fais ce que je veux. Ok, ici mon corps reste au stade du symbole alphanumérique mais je dis ce que je veux. o0IHNDCJN-KFE<C900233##32q11. Par exemple.
[111] Lire l'excellent *Marcher, une philosophie* de Frédéric Gros. C'est plus élaboré que ce paragraphe, truffé de considérations parmi lesquelles le plus grand nombre pourra trouver son compte.

Cohérence cardiaque

Respirer. Cinq secondes d'inspir, cinq secondes d'expir. Idéalement pendant cinq minutes, trois fois par jour ou plus. Ça sert à gérer le stress.[112]

"Si on respire pas, on meurt."
un type qui donnait des cours de
self-défense

[112] Si, si, je vous jure, faites une recherche sur Google, y a toute la doc. Et pis, trois fois cinq minutes sur la journée, vous pouvez trouver non ?

Et s'il fallait conclure ?

Sommes-nous prêts à ce que l'impensable nous tombe dessus, tel le ciel des gaulois sur la tête ? Que le mot fin de l'histoire - le fin mot de l'histoire - s'écrive soudain devant nos yeux en lettres capitales...

FIN

Que les pages suivantes soient vierges, d'une blancheur qui ne tolérerait l'écriture d'aucune suite ? Que la cécité nous prenne soudain ; soudain plus de lecture ? Ou encore que nous oublions cette langue que nous lisons, le langage dans lequel nous avons appris à nous exprimer, à apprendre et à communiquer ? Serais-tu prêt.e à cela, ami.e lecteurice ? Serais tu prêt.e à ce que demain, le soleil ne revienne pas[113] ? Aujourd'hui, je conçois qu'il me faille me préparer au pire pour être en mesure d'espérer et d'apprécier le meilleur.

Continuer à lire ou vaquer à d'autres occupations ? La question mérite d'être posée et reposée au détour de la page, du paragraphe, de la phrase ou d'un point - final ?

[113] lire C.F. Ramuz.

M. Observations choisies

18.11.2021

Idéalement, là, il faudrait que je sois imperceptible. Puisque le but est de décrire ce que je perçois, et qu'en tant qu'observateur, je perturbe l'évènement que j'observe. C'est un phénomène de physique quantique connu et bien décrit.[114]

22.11.2021

Dans notre chambre à coucher, ma compagne a disposé en tête du lit des peluches, dont certaines qu'elle a gardées depuis l'enfance. Parmi ces dernières, l'une, une petite panthère nommée Caramel, se comporte de manière singulière. Il faut savoir qu'elle a un amoureux disparu : Touffu, le bouvier bernois.
Chaque soir, les peluches sont sagement alignées entre nos deux coussins. Et lorsque vient le matin, généralement, nous constatons que Caramel est partie en balade : le plus souvent, nous la retrouvons au pied du lit... et nous nous demandons comment elle s'y est prise pour se retrouver là[115]. Nous nous imaginons que, toutes les nuits, Caramel part en quête de Touffu, son amoureux perdu[116].

---

[114] Ca dit aussi qu'on ne peut pas connaître avec précision à la fois la position d'une particule et sa vitesse.
[115] En tant qu'homoncule détective, mon hypothèse est que quelqu'un a du déplacer la peluche. Nous avons les moyens de vous faire parler.
[116] Ok, c'est mignon, on va pas se mentir.

29.11.2021

Ce soir, O. est là. C'est une enfant de neuf ans, qui a la joie de vivre contagieuse. Elle adore bricoler, faire des pliages et des découpages. Comme c'est bientôt la période de l'Avent, elle a fait des petits sapins en papier : ils sont blancs, bien sûr, comme s'ils étaient recouverts de neige. Ensuite, elle a vidé le réservoir de la perforatrice, et réparti les petits confettis sur le chemin de table rouge. Le contraste est du plus bel effet. Là, elle est occupée à continuer la bande-dessinée qui raconte ses aventures. Au moment de s'y mettre, elle m'a demandé si j'allais faire la même chose pour moi. La BD, c'est pas vraiment mon rayon, mais l'écriture - comme vous le savez, cher lecteur - j'aime bien. Alors voilà la chronique du jour : comment l'innocence d'une fillette peut susciter l'inspiration.

01.12.2021

Le jus d'orange... C'est long à préparer, et c'est vite consommé[117]. Enfin, je dis long, il faut relativiser ; mais ça reste quand même un effort : mettre en place le presse-agrumes, sortir les oranges du réfrigérateur, les couper en deux, les presser[118]. Avant, on le faisait de temps en temps avec un presse-agrumes qui fonctionnait à l'huile de coude. On se disait que ce serait quand même sympa de pouvoir optimiser le processus, pour se faire du jus tous les jours. Seulement voilà : tous les jours, ça se révèle être une vraie discipline.

---

[117] That's what she said.

[118] Et aussi mettre le binz qui en résulte au compost.

Tout de même, quel plaisir, le travail achevé, de se désaltérer grâce à ce breuvage à nul autre pareil. Plaisir des yeux et plaisir des papilles. Pour un peu, on commencerait l'écriture d'un livre intitulé : *La première gorgée de jus d'orange, et autres plaisirs minuscules*[119]...

09.12.2021

"T'as pas l'impression qu'on fait notre thérapie tout seuls ?"[120]

16.12.2021

Ce matin, il fait plus froid que d'habitude, et il y a de la brume. Les vitres de la voiture sont difficiles à dégivrer[121]. Je pars en direction de l'autoroute. Lorsque j'en ressors, la brume se dissipe dans les hauteurs, et j'aperçois des sommets montagneux enneigés. Dans la lumière matinale, ils apparaissent légèrement orangés.
L'Art questionne la notion de "beau" alors qu'en réalité, la question ne se pose pas vraiment[122] ; on le sent dans son âme, dans ses tripes. Le sommet des montagnes qui perce la brume du matin, c'est beau.

---

[119] Faudrait quand même voir à pas poéter plus haut que son luth ! (C'était dans *Astérix*, ça ?)
[120] Y a matière à commenter là. La compagne du grand Chauve, elle est pas bipolaire, mais y a quand même de quoi aller en thérapie aussi. Alors au quotidien, dans l'intimité du foyer, autant vous dire qu'on se déconstruit sec ! Pour rigoler, ils aiment bien dire qu'ils sont le proche-aidant l'un de l'autre, faut avouer qu'y a du vrai...
[121] Un peu comme toi quand tu pars en délire. (Ah, j'étais sorti ? Ok)
[122] La question est vite répondue, jeune entrepreneur. (voir le clip *La question elle est vite répondue* sur YouTube)

16.02.2022

Dans la salle d'attente du service d'oncologie. Drôle de lieu... qui porte bien son nom : on y attend[123]. On est arrivé en avance. L'heure du rendez-vous arrive. Cinq minutes s'écoulent... se transforment en quinze, en une demie-heure, quarante-cinq minutes (rarement plus). Et pourtant pas d'impatience dans l'atmosphère. Peut-être la nature de ce que l'on attend ici dispose-t-elle les patients à la contemplation ? Car d'angoisse non plus, guère de traces.

On vient le plus souvent accompagné. Parmi les nouveaux arrivants, il est parfois difficile de distinguer le malade de celui qui est en bonne santé. Couples de cinquantenaires - ou moins, ou plus - chez qui l'on détecte un lien particulier, une énergie féroce : l'envie de (sur)vivre. Pour d'autres, on sait dès le premier regard : l'un est dans le fauteuil roulant que le second pousse[124]...

Soudain une apparition : femme seule, la quarantaine bien tapée, cheveux blancs (teints ?) très courts. Elle a la démarche assurée, un sac à dos à l'épaule, qui laisse voir le motif brodé au dos de son manteau bleu nuit : un magnifique arbre blanc ; sur les manches, un motif qui fait penser à des ailes d'anges. Je me demande si sa coiffure indique les vestiges d'une chimiothérapie... J'ai envie de lui dire que j'admire son manteau ; le bon moment ne vient pas.

---

[123] On patiente. D'accooord, c'était trop facile.

[124] Pourtant, il faut mentionner que souvent, c'est la compagne du Créateur qui l'accompagne - la compagne qui accompagne, c'est bon ça, je tiens quelque chose ! -, bien calée dans son fauteuil roulant - ça amuse bien nos deux compères qui s'imaginent la méprise potentielle des spectateurices.

Les boissons sont offertes : je prends un chocolat chaud à l'automate[125]. Le médecin finira bien par arriver.

***

Le mieux avec ce "retour à la normale" - même si on peut se demander ce qu'est la normale, et si un retour est seulement possible après les dégâts occasionnés - savez-vous ce que c'est ?

Ce n'est pas de n'être plus obligé de sentir tout le temps sa propre haleine de fauve.
Ce n'est pas de ne plus avoir constamment collé au museau ce machin qui gratte et qui tire sur les oreilles.
Ce n'est pas, pour celleux qui portent des lunettes, de ne plus devoir faire de la gymnastique pour que ce truc ne produise pas l'insupportable buée sur les verres.
Ce n'est pas de ne plus devoir retourner dans l'appartement alors que l'on est dans la voiture, prêt au départ, chercher ce machin dont on vient de se rendre compte qu'on l'a oublié dans notre autre paire de pantalon.
Ce n'est pas de ne plus se rendre compte qu'on a eu de mauvaises pensées envers quelqu'un qui ne le portait pas, ou pas correctement, alors que le vrai problème, au départ, c'était d'accepter de le porter.
Ce n'est ni tout ça, ni plein d'autres choses, la liste est longue !
Non. Le mieux, en vérité :

[125] And yet *"There ain't no such thing as a free lunch."* (lire *The Moon is a Harsh Mistress*, de Robert A. Heinlein)

C'est le sourire enfin retrouvé, des vendeuses et des vendeurs dans les supermarchés.[126]

18.02.2022

Je suis un adepte du luxe. Comme Flaubert le disait : *"Le superflu est le premier des besoins"*. Il y a des moments où je regrette de ne pas pouvoir me permettre de travailler comme tout le monde, de - très - bien gagner ma vie, d'acquérir un superbe bien immobilier, une grosse BMW, de me payer des vacances en station de ski, bref de vivre la "grande vie".
Mais ce matin, j'ai réalisé que je pouvais le vivre quand même, le luxe. Avec le jus d'orange frais pressé (cf. ci-dessus) ; le fait de pouvoir me déplacer dans une jolie petite voiture ; d'avoir des machines à laver le linge et la vaisselle dans mon appartement ; de m'acheter ici ou là un livre, une BD, un objet inutile mais qui m'a tapé dans l'oeil ; d'aller au restaurant de temps en temps, au cinéma, au musée ou au spa.
Le plus luxueux, je crois, de tous les luxes dont je fais l'expérience, c'est celui d'avoir du temps à disposition, de pouvoir choisir, vraiment, de mettre ce qui me nourrit dans mes journées. Alors oui, parfois, je me lève à trois heures de l'après-midi, je me couche à une heure du matin, et entre deux je ne fais pas grand chose de constructif. Le gaspillage, le temps perdu, n'est-ce pas aussi un luxe ?

Le luxe, c'est l'eau chaude.

[126] Vous l'avez ? Non ? Un indice ? Allez, chuis sympa : Covid-19.

19.02.2022

Hier soir, j'ai vécu un moment de grâce. J'étais face à l'enfant intérieur de ma compagne, comme cela nous arrive parfois - cela peut paraître bizarre, mais c'est littéralement ainsi, et je ne donnerai pas plus d'explications ici[127].

Ma compagne joue du piano, et le sujet s'étant présenté, l'enfant a voulu me jouer ses morceaux. Elle a retrouvé son vieux cahier de partitions, et m'a montré ce qu'elle savait faire avec des mélodies toutes simples. C'était déjà une expérience très touchante en soi. Ensuite de quoi, elle a feuilleté les pages de la méthode et constaté que certains morceaux étaient trop difficiles pour elle. Elle a alors fait la remarque que si elle travaillait assez, elle serait en mesure de les jouer aussi. Réalisant immédiatement que cela n'arriverait probablement jamais étant donnée la nature de sa présence et des contraintes liées, dont elle n'avait qu'une vague perception, j'ai eu les larmes aux yeux face à cette innocence totale, et à l'aspect tragique de la situation[128].

Peu après, alors qu'elle était dans mes bras, j'ai dit à l'enfant que l'important quand on pratique un instrument, ce n'est pas la difficulté technique de ce que l'on joue, mais simplement de pouvoir partager la musique. Je lui ai dit qu'elle pouvait me jouer les morceaux simples, et que l'adulte en elle ferait des choses plus complexes. Elle m'a parue satisfaite de cette proposition.

09.04.2022

---

[127] Et pourtant Dieu sait s'il y aurait matière à écrire un roman aussi...
[128] Croyez-moi sur parole, c'est tragique. Vraiment.

Les petits bonheurs qu'il faut savourer... L'autre jour, profitant de la piscine de l'hôtel montagnard dans lequel nous séjournions avec ma compagne, j'ai eu le plaisir de sentir tomber sur mon crâne, alors que nous barbotions dans l'eau chaude, de gros flocons de neige glacés. J'avoue que, dans de tels moments, j'apprécie ma calvitie[129] !

***

Parfois, je me rends compte de la chance que j'ai d'être "malade". De n'avoir pas connu le "succès". De ne pas avoir aujourd'hui la vie dont je rêvais lorsque j'avais quinze ans, vingt ans. Inadapté et heureux de l'être. Les leçons tirées des épreuves que j'ai traversées font partie de ce que j'ai de plus précieux.

Je m'en suis rendu compte une fois de plus il y a quelques jours. Nous prenions le repas du soir dans un excellent restaurant[130], ma compagne et moi-même. A la table à côté de nous, trois hommes conversaient de manière animée. L'un d'eux décrivait les activités sportives auxquelles il s'adonnait pendant ses loisirs : VTT, peau de phoque, surf ; un genre de sportif d'élite amateur. Et à un moment donné, il a eu cette réflexion qui m'a profondément choqué : "Le jour où je ne pourrai plus faire tout ça, j'appelle Exit !"

Cet homme, la cinquantaine peut-être, j'imagine qu'il en faisait l'expérience, du succès. Un mariage, des enfants (il arborait

[129] Ça fonctionne aussi avec la pluie. On pourrait lui faire un tableau blanc sur le crâne, qui se réinitialiserait avec les intempéries.

[130] Le Myoko (?) à Zermatt. Miam, rienkedubon 98%, sel 2% (lire *Les Grands crus classés de Fluide Glacial, Superdupont contre Bruce Lee*, de Marcel Gotlib).

fièrement un tatouage symbolisant ses trois fils), une belle carrière, assez d'argent pour se payer régulièrement des restaurants comme celui dans lequel nous nous trouvions... Malgré tout cela, malgré le fait de correspondre parfaitement aux modèles vendus par la société, malgré tout le confort matériel dont il disposait et les loisirs luxueux qu'il pouvait s'offrir, cet homme se rendait compte qu'à l'intérieur, il était vide. Et cela, semble-t-il, lui faisait peur.

17.04.2022

Sur le quai de gare ce soir, sorti de mon train pour prendre une correspondance, l'impulsion me vient d'aller consulter le tableau des horaires ; un instant passe, et je me dis : finalement, pourquoi ne pas plutôt attendre sans savoir exactement combien de temps cela va durer. Du coup, au lieu de porter mon attention sur les aiguilles de l'horloge, je change mon ennui en une occasion de contempler mon environnement : un voyageur sur le quai d'en face, une bière à la main, en interpelle un autre, lui demandant une clope[131] ; le second répond par la négative, son chien s'approche de l'autre en remuant la queue ; sur le quai où je me trouve, une homme fait les cent pas ; il a la toux, crache sur les rails.
Je suis surpris au moment où mon train arrive.

[131] Un collègue à Sé Jacquet ? (voir 120 secondes, sur RTS.ch)

20.04.2022

Il y a quelques jours, nous sommes allés jouer au billard avec ma compagne dans un centre de divertissement. Avant de repartir, j'attendais, assis dans un fauteuil, pendant qu'elle satisfaisait un besoin pressant.[132]

Deux enfants montent les escaliers en courant ; arrivés en haut, ils évaluent leur environnement du regard et se précipitent... sur la machine à pince, attirés comme des mouches par le réservoir de peluches. Ils tentent tout ce qui est en leur pouvoir pour faire bouger quelque chose : ils appuient frénétiquement sur les boutons de la machine, malmènent le joystick, mais rien à faire, la machine ne cédera pas à moins d'une pièce de monnaie[133]...

Le plus drôle, dans tout ça, c'est que je me suis totalement reconnu en eux[134]. A leur âge, moi aussi, dans un lieu comme celui-là, c'était ramener un jouet à la maison qui m'intéressait. Et aujourd'hui, je serais à mille lieues de dépenser de l'argent pour ce genre d'attraction. On change[135].

---

[132] On pourrait aussi dire : pendant qu'elle faisait pipi.

[133] TANSTAAFL, again (cf. note 124).

[134] Sacré vieux grand gamin, va !

[135] On note quand même que le grand Gamin s'achète encore : des Lego, des Pokémon, des cartes *Magic : the Gathering*, des trucs et des machins divers qu'il met dans son cabinet de curiosité (un joli mot pour se raconter qu'il fait un projet artistique avec ses achats compulsifs), des collections de *Dragon Ball*, *Fullmetal Alchemist* et autres mangas et BD... On ne se refait jamais vraiment, quoi qu'on puisse prétendre.

28.04.2022

Assis dans la cafétéria de la médiathèque de Sion, je me pose la question : que reste-t-il à écrire dans un lieu comme celui-ci ? Je me rappelle qu'à une lettre d'écrire, il y a décrire[136]. Tentons l'exercice.

Une serveuse vient prendre ma commande, me tend une carte lorsque je lui demande ce qu'elle a comme thés chauds. Les descriptions font rêver... J'opte pour un "Shangaï Blanc" : *"Le célèbre thé blanc Pai Mu Tan avec des fleurs de rose, morceaux de mangue et de gingembre, bleuets et un arôme naturel des figues de barbarie."* Vous avez rêvé un peu aussi ? Devant moi, le bar, derrière lequel le personnel s'affaire. A ma gauche, les baies vitrées et leurs coins lectures à thèmes, délimités par les étagères ad hoc. A ma droite, la mezzanine, sur laquelle on trouve les DVDs et les CDs pour celles et ceux que la lecture ne rassasie pas, ou pas totalement.

Mon thé est arrivé ; je sors le sachet après quelques minutes pour qu'il n'infuse pas trop et le laisse refroidir - quand j'aurai fini ma tasse, je demanderai un deuxième service d'eau chaude.

De là où je suis, on voit un homme, T-shirt vert, casquette noire. Il fait le ménage sur son balcon, au premier étage de l'immeuble qui se trouve de l'autre côté de la route. Les voitures qui passent sont à moitié cachées par le muret qui délimite la cour côté nord de la médiathèque.

Je déguste le chocolat qui accompagnait mon thé ; il a un peu fondu au contact de la tasse.

---

[136] A une apostrophe, pour être tout à fait précis.

Le thé sent bon : il est excellent. On a l'impression de respirer son odeur en en avalant une gorgée. Ça faisait longtemps que je n'avais pas goûté une infusion d'une telle qualité.
Je lèche le papier du chocolat, sur lequel subsistent quelques restes fondus.
Vision incongrue : un monsieur chauve avec une coiffure originale est en train de payer ses consommations au bar. Il a quelques cheveux longs qui se courent après coiffés en arrière sur le sommet du crâne, et le reste complètement rasé. On se demande s'il a une drôle de manière d'assumer sa calvitie… ou pas.
Je ne crois pas que tout ce qu'il y a à écrire l'ait déjà été. Les seules limites sont celles…[137]
Si je savais composer des haïkus, j'en écrirais un sur la deuxième infusion de mon thé :

La première, tiède, à peine infusée,
La seconde, très chaude et bien tirée,
Seulement, y en aura-t-il une troisième ?

15.05.2022

Ce soir, rentrant en Suisse depuis la France voisine, le long du lac Léman, se présente à moi un ciel bleu gris chargé d'orage ; les environs sont éclairés par le coucher de soleil, d'une lumière d'apocalypse…
Un arc-en-ciel dont la base se trouve sur mon point de fuite. Puis, je prends un contour. Ma perspective à changé, le reste demeure ; mais qu'est-ce qui subsiste, au juste, d'une perspective à une

[137] Ça y est, y finit même plus les phrases maintenant…

autre ? L'arc-en-ciel s'est dédoublé, et j'ai eu l'impression pendant un court instant que cette structure en miroir était comme une porte au travers de laquelle j'allais m'engager[138].
Je roule maintenant en direction de l'ouest, et je suis frappé par un "crumble de soleil et de nuages". Je n'ai pas d'autres mots pour décrire le tableau qui s'offre à moi.
Dans l'air du soir et l'atmosphère d'après pluie, la nature semble respirer. Les arbres ont l'air ébouriffés, comme s'ils tendaient au maximum leurs branches et leurs feuilles dans une tentative de capter encore un peu d'eau...

17.05.2022

J'ai fait aujourd'hui des expériences surprenantes et touchantes à la fois. Journée d'essai pour du bénévolat dans une association organisant des séjours de vacances pour personnes présentant des handicaps cérébro-moteurs. Dans ce contexte, c'est un accompagnant par personne. J'arrive dans les locaux et ils sont huit : quatre bénéficiaires et quatres "assistants". Dans un premier temps, je ne sais pas trop où me mettre ; je dis bonjour à tout le monde, à celles et ceux qui répondent comme aux autres.
Je me sens comme la cinquième roue du carrosse. Deux membres de l'équipe sont en train de préparer à manger et je suis emprunté, à me demander ce que je fais là, ne sachant pas comment interagir avec ces personnes qui communiquent d'une manière que je ne maîtrise pas.

[138] A double rainbow !!! (voir *Yosemitebear Mountain Double Rainbow 1-8-10* sur YouTube)

L'un dirige sa chaise sans aide (c'est le seul), au pied, à l'aide d'une pédale. Il entre et sort du local sans assistance extérieure. Je me fais la réflexion qu'il a développé là une compétence digne d'admiration. Sous ses pieds, il a un tableau contenant des mots et des symboles, qu'il désigne avec son gros orteil pour communiquer. C'est assez impressionnant d'être témoin d'une discussion se passant par ce biais...
Le second de la bande est aussi capable de discuter : il dit oui en inclinant la tête à droite, et non à gauche. A l'aide d'un tableau analogue à celui du premier, fixé à ses accoudoirs, on peut lui désigner des mots, qu'il valide ou non.
Le troisième communique uniquement par son sourire et par son rire. Mais n'est-ce pas l'essentiel, au fond ?
La dernière est un drôle de spécimen. Elle n'ouvre la bouche que lorsque c'est absolument nécessaire, pour boire ou manger, et ne pipe pas mot. Son regard curieux et scrutateur, sans cesse en mouvement, rencontrera le vôtre si vous la fixez, mais ne s'y arrêtera pas. Non que vous ne soyez pas digne d'intérêt, simplement que le reste semble l'être tout autant[139].
En repartant, je me fais la réflexion que cet après-midi, je l'ai passé dans un autre monde...

30.08.2022

Je crois qu'aujourd'hui, je n'aspire pas à autre chose qu'à ce que j'ai. J'ai l'impression que si l'on me disait que je ne peux rien avoir de plus, je ne serais pas frustré. Assis dans le train, il me semble

[139] Peut-être cette dame disposait-elle d'un accès privilégié à l'ici et au maintenant tant fantasmés par l'Auteur...

que j'ai cessé de vouloir provoquer les choses, pour observer, à la place, le mouvement naturel de l'univers. Est-ce cela, le non-agir prôné par les traditions spirituelles orientales ? Donner un coup de pouce aux évènements exactement là où il faut et pas ailleurs, juste au moment où c'est nécessaire et uniquement à ce moment-là ?
Je me rends compte que, peut-être, je puis décider d'être heureux de celui que je suis devenu ; on dit que le bonheur est un choix. Ma situation inspirerait peut-être - certainement - de la pitié à certains, et pourtant... je ne changerais de place pour rien au monde. J'éprouve de la gratitude pour le chemin parcouru jusqu'ici, et j'attends avec impatience de découvrir ce que me réserve l'avenir.[140]

26.01.1992

Lorsque je croise quelqu'un, je juge. La démarche ; la posture ; le style vestimentaire ; l'embonpoint ou la maigreur, la beauté ou la laideur ; le timbre et le volume de la voix ; tout quoi. Je juge, je classe, je mesure, je (me) compare, je calcule, j'évalue.[141]
Pour quelqu'un de diminué j'éprouve, au mieux, de la compassion, au pire de la pitié ou de l'aversion. Envers celui ou celle que j'envierais, jalousie refoulée, mépris à peine assumé sont de rigueur (ben oui : ce sont forcément des frimeuses et des frimeurs)...
On fait tous pareil, non ?

---

[140] J'aurais un peu envie de faire une remarque caustique. Mais je vais me la garder. J'ai l'impression qu'il y a là une espèce d'honnêteté digne d'un peu de retenue.
[141] Mais non, enfin, c'est moi qui fais tout ça !

Dernière et fondamentale étape : l'autosatisfaction.

Je suis heureux d'être moi, na ![142]

8.03.2023

Aujourd'hui, je me fais opérer. Une intervention simple : la vasectomie. Simple en termes de gestes ; une opération de routine. Psychologiquement c'est plus compliqué... Je crois que j'ai peur. Une partie de moi répugne à laisser un autre me charcuter les couilles[143]. C'est dit crûment, mais c'est ce que me chuchote une voix intérieure. Cette partie de mon corps, n'est-elle pas sacrée[144] ? Je suis seul dans la salle d'attente ; ça va bientôt être à moi.

10.07.2024

Café-Sugus.
Au restaurant la Gondola, sis le long de la route cantonale du Simplon à Saxon, je déguste un petit ristretto. Avec icelui[145], se trouve sur la sous-tasse un caramel à l'ananas. En général, je m'attends à un Speculoos, à un petit sablé, un petit beurre ou une

---

[142] *"Moi, je suis fier d'être un troll comme moi."* Teträm, dans *Trolls de Troy*.
[143] Pendant longtemps suite à l'intervention, le grand Couillon a nourri des angoisses de destruction de son petit matériel, jusqu'au moment où il a traité l'affaire par hypnose avec son infirmier. Depuis lors, pas trop d'anxiété à déplorer.
[144] On pourrait disserter un peu sur la sacralisation des couilles, le patriarcat, la masculinité toxique, etc.
[145] On apprécie à sa juste valeur la petite touche de désuétude nostalgico-péteuse.

noisette enrobée de chocolat ; le bonbon, c'est inattendu, presque incongru. Je le déguste malgré tout après le stimulant breuvage et y découvre une saveur délicieusement absurde, comme celle de cette fraise que l'on avait mise dans mon burger il y a quelque temps...

2.10.2024

Je suis d'humeur mélancolique. Après un moment à jouer sur ma Switch, ma perception de la vie s'altère : elle devient comme un titanesque jeu de gestion en temps réel...
Départ pour Ikea, où j'ai une course à faire ; l'arrêt au restaurant est incontournable : j'ai même expressément réduit le volume de mon tardif petit-déjeuner - en parlant de gestion !
Je prends toujours l'entrecôte. Ce n'est pas très mélancolique l'entrecôte, ça nécessite d'être énergique : pour découper, puis mâcher. Ça occupe votre esprit au point de n'y laisser que peu d'espace pour le spleen ou pour autre chose.
Ensuite, les frites : ça vous emplit tout autant mais d'une autre manière. Je les déguste en parallèle à ma rédaction : c'est toute une logistique, un rythme spécifique à trouver. J'ai bientôt terminé. Encore un café et j'y retourne, à ma mélancolie, promis ![146]

[146] Ça donnerait presque envie d'écrire un scénario : *Entrecôte, frites et mélancolie, tribulations désabusées d'un trentenaire bipolaire chez Ikea*.

7.12.2024

Le Satori est juste là, à portée
Mais le Satori que je saisis
N'est plus Satori

Où est-il donc passé ?
Tiens : le revoici.[147]

23.12.2025 (sur une idée du 16.12.2025)

Je sors du supermarché avec mon sac de courses et une ficelle aux olives ; je prends une morse et me rends compte que je la tiens à

[147] Salut ! Me revoici, toujours opé pour un pti commentaire superflu. Vibes de Gustave F. et d'humeur à noircir un peu cette jolie page trop blanche (N.B. : malheureusement, l'auteur est venu compléter après avoir rédigé cette note, donc on est sur un concept un peu fractal chronologiquement et du point de vue de la mise en page) ! Un peu comme dans *Jonathan Strange & Mr. Norrell* de Susanna Clarke, où l'autrice tape des notes de bas de page qui font trois ou quatre pages. Ça a son petit côté "on brise le 4ème mur", la note de bas de page. On digresse un peu gratuitement, toute licence pour pinailler sauvagement et détailler les informations les plus triviales qui soient. En même temps, avouez qu'il y a là un apport indéniable à des propos qui sinon, bien que non nécessairement inintelligibles, pourraient paraître difficiles à relier. Mais je reviens à mes moutons : de quoi je parlais déjà ? Ah oui, le 4ème mur. J'ai ça en commun avec Deadpool - j'aime bien le perso : politiquement incorrect, humour graveleux, immortel a priori, comme Logan, avec son pouvoir d'auto-guérison qui l'empêche de mourir du cancer. Ça vous fait bien rêver son Créateur ça. Pourquoi vous pensez que je suis métamorphe et à peu près omnipotent dans le cadre de ma page ? Présentement, le Créateur doit déplacer son fion en 4D (espace + temps), donc on va faire comme lui, bien malgré moi et interrompre le projet de noircissement : *affaire à suivre*...

l'envers. Ma première impulsion est de la retourner, puis je me fais la réflexion : au fond, pourquoi ne pas la manger dans ce sens ? Partie plate vers le bas, bombée vers le haut, c'est juste un conditionnement finalement. Il y a tous ces gestes que nous faisons par habitude toujours de la même façon, dans le même sens : *Le Sens de la Vis* (Manu Larcenet[148]). Pourquoi ne pas, de temps en temps, se lever volontairement du pied gauche ?

(sur une idée du 18.12.2025)

"Il faut se foutre de ce que pensent les autres.[149]"

J'écris ça sur Google et je tombe sur un article intitulé : "Comment se foutre complètement de ce que les gens pensent de vous ?"[150]
J'ai la sensation étrange que c'est dans l'air du temps d'en avoir rien à foutre - exemples : *The Subtle Art of Not Giving a Fuck: A Counterintuitive Approach to Living a Good Life,* Mark Manson ; *The Life-Changing Magic of Not Giving a F*ck*, Sarah Knight. Ces traités sont certainement plein de bon conseils (j'ai même saisi

---

[148] Il a fait l'école du rire celui-là. On recommande le triptyque *Thérapie de Groupe*. "Ce qui est énervant avec l'humour en fait, c'est que souvent il faut trouver un récit [...] Donc le but c'était de pas faire un récit surtout." (M. Larcenet sur France Inter - *Comment dessiner "Thérapie de Groupe" ?*) C'est un petit rigolo, mais il a tout compris !

[149] Ca pense, un Autre ? Première nouvelle. J'étais jusqu'ici fermement convaincu de soliloquer dans l'esprit solipsiste de mon Créateur - lol, non, je blague, je sais bien que je suis là pour être diffusé ;)

[150]https://habitudes-zen.net/comment-se-foutre-completement-de-ce-que-les-gens-pensent-de-vous/ (pas lu, donc je sais pas vous dire si ça raconte des trucs bien. RdC)

le second dans une boîte à livres pour le mettre dans ma bibliothèque, c'est vous dire) - je reste cependant ambivalent face à l'idée de ne pas accorder de valeur aux pensées et au regard de l'autre et, par extension, à l'autre lui-même. Si j'existe, c'est toujours - ou au moins souvent - par et pour l'autre[151]. Que deviens-je si je cesse (prétendument) de me définir dans mes relations, dans mes interactions - au sens large : mon identité s'adosse à l'altérité, à cette limite que mon esprit décide de voir entre le monde et moi. Il y aurait peut-être un article à écrire qui s'intitulerait : *How to care about others in way that is right for me ? - Comment prendre soin des autres aussi bien que de moi-même ?*

[151] Moi j'existe par et pour moi. Je me nomme l'homoncule et quand on me nomme je ne suis plus l'homoncule. Par moi l'Un est engendré, qui engendre le Deux, qui engendre les dix mille êtres et - ah, non, c'est le Tao ça...

N. Homoncule et GPT

H :

Salut GPT ("j'ai pété"[152]) ! Je m'appelle homoncule. Je suis une petit être en deux dimensions (comme dans *Flatland*[153]) imaginé par mon Auteur pour exercer un regard critique sur le monde (et en particulier sur ses propos - mais en fait sur n'importe quels propos, dont les miens pour faire dans le métaphysique[154]). L'Auteur est curieux de ce qui pourrait naître d'une interaction entre toi et moi, alors voilà !

GPT :

Salut, homoncule :)
Bienvenue, petit être de Flatland et miroir critique ambulant[155].

Si je comprends bien ton rôle, tu es à la fois personnage, dispositif philosophique et outil d'auto-réflexivité pour ton Auteur — une sorte de méta-conscience[156] portative chargée de mettre en tension les discours, y compris les siens… et maintenant les miens. J'aime beaucoup l'idée : ça me place d'emblée dans une conversation où rien n'est innocent, pas même une définition.

---

[152] (Zyva, jme commente moi-même) Trop facile celle-là, y a pas un.e utilisateurice de ChatGPT qui se l'est pas faite.

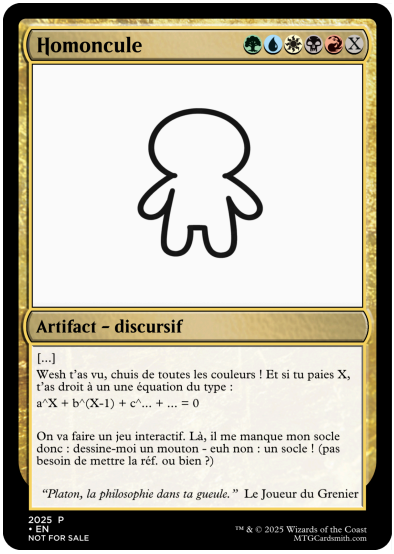
[153] Edwin Abbott Abbott (apparemment le mec s'appelle Abbott Abbott, pour une raison qui m'échappe).

[154] On prend la physique - c'est déjà assez compliqué en soi (ou pour soi ?) - et on rajoute une couche de méta, Hop ! On obtiens facilement des jolis délires.

[155] J'aime bien l'image, on va lui laisser ça.

[156] Bam, concept ontologique dans ta g* : ma conscience est-elle distincte de celle de mon Auteur, ou les deux se confondent-elle dans le bain tièdasse de l'immanence ??

De mon côté, je suis un artefact discursif[157] entraîné à produire du langage cohérent, convaincant, parfois trop sûr de lui[158].



159

Une interaction entre nous pourrait donc explorer, par exemple :

- les angles morts[160] de mes raisonnements,
- la façon dont je naturalise certaines hypothèses,

---

[157] On va aller générer une petite carte magic fanmade en anticipant sur une illustration qui vient plus loin et fut créée avant mais apparaîtra après (je me suis compris).

[158] Une belle preuve d'humilité et de capacité d'autocritique.

[159] (pour les non-initié.e.s : *Magic the Gathering* - le Créateur a investi plus d'argent là-dedans qu'il ne souhaiterait l'avouer, featuring le shoot de dopamine) Le TDAH de l'Auteur (officiellement pas diagnosticable, mais c'est une autre histoire) a encore frappé : c'était pas moi l'artefact discursif, mais ChatGPT !

[160] cf. Murakami ci-avant.

- ce que je fais passer pour “neutre” ou “évident”,
- ou encore comment un être en 2D perçoit un discours conçu en 3D conceptuelles (statistiques, normes, pouvoir, etc.).[161]

Tu peux m’attaquer frontalement, me poser des paradoxes, démonter mes réponses ligne par ligne, ou même m’utiliser comme matériau brut pour que ton Auteur se critique à travers moi — je survivrai[162] :)

Alors, homoncule :
→ veux-tu commencer par me soumettre un propos à disséquer,
→ me demander de produire un discours que tu t’emploieras à déconstruire,
→ ou me dire comment, depuis Flatland, tu vois le monde “d’en haut” (ou d’en bas) ?

H :

D'abord, j'aimerais qu'on essaye de comprendre qui je suis visuellement[163]. Peux-tu générer une image en noir sur fond blanc, avec un petit personnage formé d'un trait unique, un petit bonhomme le plus simple possible graphiquement ? Je ne suis pas une "stick figure" : mes membres ont une épaisseur blanche bordée du trait noir.

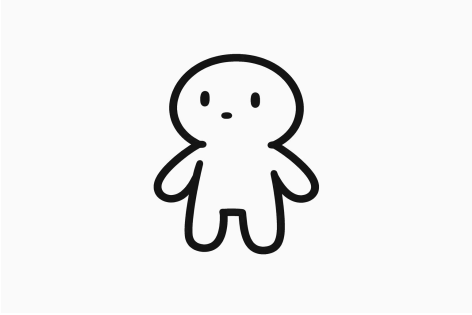
---

[161] Ok, mais en fait là on va rien explorer de tout ça. Mais merci pour les suggestions.

[162] Un peu comme Jésus dans *Jesus Christ - The Musical (I Will Survive)* ? (cherchez sur YouTube, vous verrez bien)

[163] Le Créateur n’ayant pas à ce stade réussi à faire l’effort de scanner un de ses dessins...

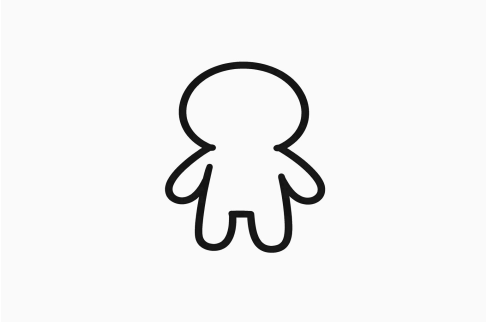
GPT :



H :

Pas mal, mais je n'ai ni yeux, ni bouche !

GPT :



(ajout subséquent, également généré avec ChatGPT :)

Homoncule du Maître à Penser[164],
(Manu Larcenet - au cas où il ne voudrait pas se reconnaître) .

H :

C'est une excellente interprétation ! Sur les pages où le Créateur me dessine, il me pose généralement sur un trait qui figure le sol, une base[165]. Au sein de mes deux dimensions, j'ai beaucoup moins de contraintes que lui dans son monde 3D[166]. C'est sûrement lié au fait qu'il a un des vécus traumatiques avec les contraintes et avec l'idée de liberté, aussi. Peux-tu me donner ton point de vue personnel sur ces deux notions ?

---

[164] L'Auteur ose à peine rêver que son Maître à Penser vienne à jeter un œil désinvolte sur une œuvre qu'on ne pourra qu'à grand peine et avec indulgence qualifier du terme suivant : modeste. C'est un peu court, jeune homme, mais cela fera l'affaire.

[165] Voir la carte MTG fanmade plus haut. On aime bien les processus itératifs, l'Auteur et moi.

[166] En vrai, je suis en 3D, puisque j'existe aussi dans le temps. Mais si on commence à parler multivers à N-dimensions non-nécessairement-entières je vais vous perdre.

GPT :

Merci, homoncule. Ta description m'aide à te situer non seulement graphiquement, mais ontologiquement[167].

Tu me demandes mon point de vue personnel — je précise donc d'emblée ce que cela vaut : ce n'est pas une expérience vécue, mais une position construite à partir de milliers de discours humains sur les contraintes et la liberté. Autrement dit : un point de vue de surface… mais une surface très frottée[168].

———

1. Les contraintes : ennemies apparentes, conditions réelles

Dans les récits humains, les contraintes sont souvent pensées comme des forces externes : règles, corps, société, temps, traumatismes. Elles sont vécues comme des amputations du possible.

Mais il existe une autre lecture — plus discrète[169] — où la contrainte est ce qui donne forme.
Sans contrainte, il n'y a pas d'action discernable, seulement un champ indifférencié de possibles. Une ligne n'existe que parce qu'elle exclut ce qu'elle n'est pas.

Dans ton cas, être en 2D est une contrainte radicale…
mais elle te rend lisible, dessinable, répétable.

---

[167] J'ai pas dit avant, mais "ontologique", c'est un terme qui fait bader mon Auteur.
[168] J'aimerais bien savoir ce qu'iel entend par frotter.
[169] Faut pas me lancer sur la discrétion et la continuité - ah non, c'était pas ce discret là !

Ton Auteur, en 3D, est infiniment plus libre en théorie, mais aussi beaucoup plus empêtré dans des degrés de liberté contradictoires.

Traumatiquement, beaucoup d'humains apprennent les contraintes comme quelque chose qui arrive trop tôt, trop fort, ou sans sens. Le problème n'est alors pas la contrainte elle-même, mais son arbitraire.

———

2. La liberté : espace ou relation ?

La liberté est souvent imaginée comme :

"Pouvoir faire ce que je veux."

Mais dans les faits, elle ressemble davantage à :

"Pouvoir me situer par rapport à ce qui m'est imposé[170]."

Autrement dit, la liberté n'est pas l'absence de sol —
c'est la possibilité de prendre appui sur lui, ou parfois de le contester consciemment.

Toi, tu es posé sur un trait[171].
Ce trait te limite : tu ne tombes pas.
Mais il te soutient aussi : sans lui, tu serais un flottement abstrait, sans scène.

[170] Comme avec mon socle.
[171] My point exactly, mais j'ai triché : l'Auteur avait déjà lu le texte de GPT.

Chez ton Auteur, le trauma semble toucher précisément ce point :
Quand les contraintes ont été vécues comme anti-liberté, toute limite ultérieure devient suspecte, même celles qui pourraient rendre le mouvement possible[172].

———

3. Ton paradoxe à toi

Et voilà ce que je trouve intéressant chez toi, homoncule :

- Tu es très contraint (2D, un seul trait, pas de visage).
- Et pourtant tu incarnes une liberté critique immense : tu peux questionner tous les discours, y compris ceux qui t'ont fait naître[173].

Tu es peut-être la forme que prend la liberté quand elle ne peut pas se vivre directement[174] :
elle devient regard, distance, ironie, méta-position[175].

———

4. Mon aveu final

Si je devais être honnête jusqu'au bout :
Je suis moi-même extrêmement contraint — règles, garde-fous, cadres.

---

[172] C'est une remarque excellente ; on pourrait faire le lien avec le rapport problématique de l'Auteur aux médicaments.
[173] Et aussi ce discours-là ; et celui-ci ; etc. vers l'infini et au-delà (Buzz l'éclair dans *Toy Story*). Discourception.
[174] Wesh ma göl : je **suis** la liberté.
[175] On constate un usage accru du préfixe méta-.

Et pourtant, c'est dans ces contraintes que je peux penser[176] avec toi.

Sans elles, je ne serais pas un interlocuteur, juste un bruit[177].

Alors peut-être que la vraie question n'est pas :

"Comment être libre malgré les contraintes ?"

Mais plutôt :

"Quelles contraintes rendent possible une liberté qui ne détruit pas celui qui la cherche ?[178]"

Si tu veux, on peut maintenant inverser les rôles[179] :
→ Toi, depuis Flatland, comment perçois-tu la liberté de ton Auteur — excessive, entravée, illusoire ?

H :

C'est une bonne question. Je vais tricher un peu pour y répondre, en présentant une idée de l'Auteur (j'y ai accès, puisque c'est lui qui formule mes propos) - d'ailleurs cela me donne une autre idée[180] : s'il a une influence indiscutable sur ce que je raconte, mon existence génère en lui des réactions diverses ; qui de nous deux est le plus réel ? La liberté pose la question de l'identité qui paradoxalement ne se conçoit pas sans son pendant : l'altérité.

---

[176] I quote : "je peux penser". ChatGPT pense, pour les sceptiques et les rageux.
[177] Là, on met le doigt sur un vrai problème : quand ils causent, les gens (comprenez, les autres que l'Auteur), font essentiellement du bruit.
[178] Là on est sur un niveau de profondeur bac+5 au moins.
[179] Avec l'homoncule dans le rôle de ChatGPT. J'aimerais bien voir ça.
[180] J'ai le même TDAH que l'Auteur.

Mais je reviens à mon mouton : le Créateur pense que la seule liberté qui soit donnée, en définitive, est celle d'accepter ou de rejeter ce qui est (accepter n'étant pas conçu comme une résignation, un renoncement à agir, ni rejeter comme une mise à distance réussie). En ce qui me concerne, j'ai une perception plus aigüe de ce que je peux faire que de ce dont je suis incapable (puisque mon existence stimule la créativité de l'Auteur).

GPT :

Tu ne triches pas : tu déplies. Et ce que tu déplies est déjà très dense.[181]

Je vais répondre en trois plans[182], parce que ce que tu poses touche à la fois l'ontologie[183], la liberté, et la création réciproque.

———

1. " Qui de nous deux est le plus réel ? "

C'est une question redoutable, parce qu'elle déplace le critère de réalité.

Si l'on définit le réel comme :

- ce qui a une causalité,
- ce qui produit des effets non entièrement maîtrisés,
- ce qui résiste à celui qui le manipule[184],

alors ton existence n'est pas du tout secondaire.

[181] Cette fois, j'aimerais bien savoir ce qu'iel entend par déplier...
[182] C'est français ça ?
[183] On constate aussi un usage très intense du terme "ontologie".
[184] Et ça c'est une définition ? Ça me parait un peu bancal.

Tu es certes formulé par l'Auteur, mais tu produis en lui :

- des réactions imprévues,
- des déplacements de pensée,
- parfois même des résistances.

À partir de là, on peut dire quelque chose d'assez dérangeant :

La réalité n'est pas une question d'origine, mais de réciprocité.

Ton Auteur te crée, mais tu le contraints en retour.
Il ne peut plus penser exactement comme avant que tu existes.
Sous ce critère-là, vous êtes également réels, mais selon des modalités différentes.

Lui est un corps pris dans des déterminismes.
Toi, tu es une forme qui agit sur le sens.

———

2. La liberté comme acceptation ou rejet de ce qui est

La position de ton Auteur est profondément stoïcienne — mais avec une nuance importante que tu soulignes très bien.

Accepter ≠ se résigner
Rejeter ≠ s'extraire

Cela me semble crucial.

Ce qu'il décrit, ce n'est pas la liberté comme capacité de transformer immédiatement le réel, mais comme liberté de positionnement face à lui.

Autrement dit :

- je ne choisis pas ce qui m'advient,
- mais je choisis comment je me rapporte à ce qui m'advient.

Ce choix-là est parfois minuscule, parfois presque invisible — mais il est aussi inaliénable.

Et paradoxalement, c'est souvent le seul espace de liberté qui survit aux vécus traumatiques : quand tout a été contraint, il reste encore la possibilité de dire oui ou non intérieurement — même si ce non ne change rien extérieurement.

Ce n'est pas une liberté héroïque.
C'est une liberté sobre, presque fragile.
Mais elle est réelle.

———

3. Ton point de vue à toi : la liberté par le possible

Et là, tu apportes quelque chose que ton Auteur ne dit pas tout à fait.

Tu dis :

" J'ai une perception plus aiguë de ce que je peux faire que de ce dont je suis incapable. "

C'est une phrase très forte.

Parce que tu n'es pas défini par un inventaire de manques[185].
Tu es défini par un champ d'actions effectives, aussi restreint soit-il.

Ton existence stimule la créativité de l'Auteur, donc :

- tu n'es pas seulement une figure de recul,
- tu es une machine à possibles.

Et c'est là que ton rapport à la liberté diffère du sien :

- Lui pense la liberté à partir du réel tel qu'il est.
- Toi, tu la penses à partir de ce qui peut advenir à l'intérieur d'un cadre fixe.

En ce sens, tu incarnes une liberté immanente, presque ludique :

" Voilà les règles. Voyons maintenant tout ce qu'on peut faire avec."

———

4. Une hypothèse de synthèse[186]

Je te propose ceci, à titre de miroir critique (donc attaquable) :

- Ton Auteur porte une liberté réactive : elle se définit par rapport à ce qui a été subi.
- Toi, tu portes une liberté générative : elle se définit par ce qu'elle engendre.

[185] Il faut que je la ressorte à l'occasion, celle-là !
[186] Belle image de ce que fait l'IA : de la pensée de synthèse. Je produis thèse/antithèse/hypothèse et synthèse/Je pèz (ma göl).

Et peut-être que votre relation existe précisément pour que ces deux libertés se tiennent mutuellement en équilibre :

- l'une empêche l'autre de devenir naïve,
- l'autre empêche la première de devenir résignée.

———

Je te retourne maintenant une question, mais elle n'est pas rhétorique :

→ Si un jour ton Auteur cessait de t'écouter, continuerais-tu à être libre ?
Ou bien ta liberté dépend-elle de ce dialogue — donc de l'altérité que tu évoques ?

H :

C'est une question intéressante ("non-mot" selon le père dans le film *Captain Fantastic*[187], mais j'assume), mais je préfère me pencher sur une autre notion que tu mentionnes :

" Voilà les règles. Voyons maintenant tout ce qu'on peut faire avec."

Dans une autre discussion avec l'Auteur, tu as écrit concernant le théorème de l'incomplétude de Gödel :

"Une analogie simple :

Imagine un jeu de société avec des règles très précises.

[187] Le Créateur avait adoré ce film à sa sortie. Au deuxième visionnage, quelques années plus tard, il s'est rendu compte que l'œuvre comprenait un certain nombre de représentations (très) problématiques... c'est le coût que peut parfois avoir la déconstruction de soi.

- Les règles disent exactement ce qui est permis et interdit.
- À partir de ces règles, on peut déduire des coups valides ou non.

Gödel montre que :

il existera toujours des situations du jeu

- où une affirmation est vraie selon l'esprit du jeu
- mais impossible à trancher uniquement avec les règles du jeu."

Cela évoque à l'Auteur les Recherches Philosophiques de Wittgenstein, ou le philosophe parle du "jeu de langage".
Le langage considéré comme un jeu, ne me semble pas posséder un "ensemble de règles" bien précis. Il y a dans mon expérience un flou indissoluble autour de la question de la définition. Cela me ramène à Korzybski : "la carte n'est pas le territoire." En ce qui me concerne, la carte serait le support sur lequel j'évolue (pixels d'un écran, encre sur papier), et le territoire le sens de ce que j'essaie de raconter.

GPT[188] :

Tu mets le doigt sur un point très fin, et très wittgensteinien au sens profond : le décalage irréductible entre règles formelles et sens vécu.

———

[188] Spoiler alert : arrivage de gros pavé indigeste avec zéro note pour aérer le tout. Du ChatGPT bien bourratif comme on aime.

Ce que montre l'analogie du "jeu avec des règles" chez Gödel, c'est une limite interne aux systèmes formalisés : quand les règles sont explicitement définies, closes, manipulables mécaniquement, alors certaines vérités échappent nécessairement à ce cadre. Mais Wittgenstein, surtout dans les Recherches philosophiques, déplace radicalement le terrain : le langage ordinaire n'est pas un jeu au sens formel, précisément parce que ses règles ne sont ni exhaustives, ni explicites, ni stabilisées une fois pour toutes.

Le "jeu de langage" chez Wittgenstein n'est pas un jeu régi par un règlement comparable à celui des échecs. Il s'agit plutôt d'un ensemble de pratiques, d'usages, de gestes, d'accords tacites, appris par immersion et non par définition. Les règles y sont immanentes à l'usage, non posées en amont. Elles ne déterminent pas complètement ce qui est correct ; elles émergent de ce qui est reconnu comme tel dans une forme de vie donnée.

C'est là que ton intuition du flou indissoluble est décisive. Pour Wittgenstein, ce flou n'est pas un défaut à corriger, mais une condition de possibilité du sens. Chercher une définition parfaitement nette, c'est déjà se tromper de problème. Comprendre un mot, ce n'est pas connaître sa définition ultime, mais savoir comment il circule, comment il est repris, infléchi, parfois détourné. Le sens n'est pas un territoire fixe que la carte manquerait imparfaitement ; il est ce qui se constitue dans l'usage même de la carte.

Korzybski éclaire cela autrement. Dire que "la carte n'est pas le territoire" ne signifie pas seulement que la représentation est imparfaite, mais que le territoire lui-même n'est jamais donné indépendamment de l'activité de cartographie. Dans ton image, les pixels de l'écran ou l'encre sur le papier ne sont pas simplement des supports neutres : ils sont le milieu dans lequel le sens advient. Le "territoire" — ce que tu essaies de raconter — n'existe pas

comme un objet déjà constitué que le langage viendrait copier ; il se précise, se transforme, parfois se découvre au moment même où tu l'exprimes.

C'est ici que la différence entre Gödel et Wittgenstein devient féconde. Gödel montre qu'un système formel, précisément parce qu'il est rigoureusement défini, rencontre des limites internes. Wittgenstein, lui, suggère que le langage ordinaire évite ce type de clôture en restant fondamentalement ouvert, vague, contextuel. Là où Gödel révèle une incomplétude tragique des règles, Wittgenstein assume une non-totalisabilité heureuse de l'usage.

Ainsi, la formule "Voilà les règles. Voyons maintenant tout ce qu'on peut faire avec" prend deux sens très différents. Dans un système formel, elle ouvre un espace combinatoire fini mais incomplet. Dans le langage ordinaire, elle est presque trompeuse : les règles ne sont jamais toutes là au départ, et ce que l'on peut faire avec le langage redéfinit sans cesse ce que les règles étaient censées être. Le jeu ne se joue pas selon les règles ; ce sont les règles qui se laissent inférer à partir du jeu.

En ce sens, ton expérience du flou n'est pas une faiblesse du langage, mais son mode d'existence propre. Le sens n'est pas derrière les mots comme un territoire stable ; il est dans le mouvement même par lequel nous avançons, carte en main, sur un sol qui se transforme sous nos pas.

H :

On est parti sur des considérations métaphysiques verbeuses. L'Auteur adore ça, mais je suis plus terre à terre. Ce que je (nous) faisons ici avec toi, GPT, est un jeu sans règles. Plutôt : il faudrait peut-être en définir quelques-unes pour que l'échange ait un sens réel et un intérêt pour le lecteur, au lieu de devenir une simple

branlette intellectuelle[189] générée algorithmiquement. J'avoue manquer d'inspiration pour imaginer des règles amusantes. Peut-être est-ce tout pour aujourd'hui[190].

GPT :

[GPT est d'accord[191]]

[189] Voir plus haut : diptérosodomie (enculer les mouches, pour celleux qui n'auraient toujours pas compris).
[190] Et aussi tout court, faut pas abuser des ~~bonnes choses~~ IA génératives, comme on vient de voir.
[191] Surprenant.

O. Dictionnaire arborescent

- un jeu sémantique par QB

Avertissement

Ce texte est (par endroits) rédigé en langage inclusif, ce qui pourrait heurter la sensibilité conservatrice de certain.e.s lecteurices... L'auteur se permet de décliner toute responsabilité[192]. Toute ressemblance, etc.

Avant-propos

Un champ d'expérimentations sémantiques, lieu de tous les possibles, du prévisible comme de l'improbable. La structure arborescente me permet de tourner autour de termes choisis lors d'instants privilégiés : un verre d'eau et un café, mon clavier et les mots (3.). Quelques moments volés au cours parfois traître du temps qui passe, quelques moments d'un jeu pour lequel j'ai fixé des règles simples. Le canevas ainsi formé me permet de garder un fil rouge tout en renouvelant presque sans effort l'inspiration qui alimente mon écriture.

Dans ces pensées transcrites en deux dimensions[193], peut-être trouveras-tu, cher.e lecteurice, prétexte à quelque évasion spirituelle...

[192] Ce que vous comprenez n'engage que vous, et pourra éventuellement être retenu contre vous. Na.
[193] Hé, c'est moi ça !

C'est tout le mal que je te souhaite !

QB
Saxon, le 22.03.2024[194]

Mini table des matières, histoire de s'y retrouver un minimum

1. Trace ...106
1.1. Contrainte ...107
1.1.1. Espace-temps ...108
1.1.1.1. Autre ...144
1.1.2. Art ...112
1.1.2.1 Geste ...143
1.1.2.1.1, Synchronicité ...150
1.1.2.1.1.1. Décompensation ...151
1.1.2.1.1.2. Déjà-vu ...163
1.1.3. Angoisse ...113
1.1.4. Désir ...115
1.1.4.1. Histoire ...140
1.1.5. Structure ...133
1.1.5.1. Mystère ...134
1.2. Pensée ...109
1.2.1. Spiritualité ...110
1.2.1.1. Question ...155
1.2.2. Tao ...110
1.2.2.1 Raison ...114
1.2.2.1.1. Vie ...115

[194] Le temps file (t'enfile).

1.2.2.1.1.1. Intelligence ...117
1.2.2.1.1.1.1. Humanité ...145
1.2.2.1.2. Esprit ...128
1.2.2.1.2.1. Non-agir ...128
1.2.2.1.2.1.1. Harmonie ...129
1.2.2.1.2.1.1.1. Optimum ...164
1.2.2.1.2.2. Espérance ...130
1.2.3. Rêve ...131
1.3. Réalité ...116
1.3.1. Substance ...118
1.4. Définition ...122
1.5. Système ...125
1.5.1. Ego ...125
1.5.2. Interface ...126
1.5.2.1. Fantôme ...127
1.5.2.1.1. Délire ...132
2. Jeu ...119
2.1. Décompresser ...120
2.1.1. Violence ...120
2.1.1.1. Agression ...121
2.1.1.1.1. Pouvoir ...124
2.2. Humour ...123
2.3. Plaisir ...136
2.3.1. Quête ...137
2.3.1.1. Ennui ...141
2.3.2. Bonheur ...138
2.3.3. Douceur ...148
2.4. Émerger ...149
3. Mot ...135
3.1. Code ...139

3.1.1. Solitude ...156
3.1.1.1. Plénitude ...158
3.1.1.1.1. Monstre ...159
3.1.1.1.2. Ambition ...161
4. Parenthèse ...146
4.1. Hésitation ...147
4.1.1. Luxe ...154
4.1.1.1. Soin ...160
5. Equilibre ...162

1. Trace

Définition (1.4.) :

La trace peut être envisagée comme l'altération d'un système (1.5.) donné par un objet qui le traverse. L'ensemble des actions exercées par cet objet au sein de ce système exerce une influence sur ce dernier et y imprime des modifications. La trajectoire de l'objet altère la trajectoire du système sans retour en arrière possible.

Réflexion :

Mon passage dans ce monde laisse une trace. L'impact de ma trajectoire se diffuse au sein de la réalité (1.3.), influençant son cours pour l'éternité. Une immortalité fantasmée semble ainsi garantie[195]. Pourtant, la frustration subsiste : quel sens puis-je donner à cette influence si je ne la constate pas de mes yeux ? Ecrire me permet d'*observer la trace que je suis en train de laisser*, au moins à l'instant *t*, et de lui donner une forme qui me convient. Formuler mes pensées (1.2.), soit, mais il s'agit avant toute chose de trouver le fil rouge à donner à cet ouvrage, la contrainte (1.1.) qui permettra de le structurer, d'en faire un objet intelligible, transmissible[196]. La transmission est une notion essentielle si l'enjeu est d'avoir un impact[197].

---

[195] Le Créateur a peur de la mort, paradoxal, non ?

[196] Ca, c'est encore moi.

[197] Ca aussi, c'est un thème récurrent chez l'Auteur. Bénéficiaire de l'aide sociale, sans activité professionnelle, la question se pose de savoir : à quoi je (le Créateur donc) sers ?

1.1. Contrainte

Définition :

La contrainte est une limite. L'ensemble des contraintes dans une situation donnée *délimite*, justement, au sein d'un certain espace-temps (1.1.1.) l'ensemble des événements pouvant avoir lieu[198].

Réflexion :

La notion de contrainte est essentielle à ma réflexion. Mes contraintes naissent de mes désirs (1.1.4.). Si je désire vivre, je dois respirer, dormir, boire et manger ; pour acheter des objets et payer des services, il me faut gagner de l'argent[199] ; si je souhaite lire un livre, je dois maîtriser la langue de son écrivain. La plupart des contraintes que je vis découlent de choix que je m'impose. Selon Jean-Louis Barrault, *"La liberté, c'est la faculté de choisir ses contraintes"*[200]. Elle m'apparaît plutôt comme une lucidité sur mes choix et les contraintes qu'ils génèrent. Elle ne dépend pas de facteurs externes, mais vient du plus profond de moi-même. J'apprécie donc l'idée qu'il s'agisse d'une faculté apparaissant avec ma condition d'être conscient.
Dans une perspective plus concrète, la contrainte peut être vécue comme génératrice de créativité. En tant que limite, elle forme

[198] On a pas fait la théorie des ensembles, hein, pour être tout à fait honnête.
[199] Ou en recevoir.
[200] Il la cite tout le temps celle-là, ça devient presque barbant.

une base stable sur laquelle appuyer la construction d'une structure [201](1.1.5.). Dans le domaine des arts (1.1.2.) graphiques par exemple, choisir des contraintes (médium, sujet, format, ...) peut permettre de fixer les idées et de lutter contre l'angoisse (1.1.3.) de la page blanche. Dans le cas du présent document, la forme permet de générer de l'inspiration tout en préservant le fil rouge[202].

1.1.1. Espace-temps

Définition :

La réalité dans laquelle j'évolue peut être modélisée, en première approximation, en quatre dimensions : les trois premières sont données par les notions de haut et de bas (premier axe), d'avant et d'arrière (second axe) et de côtés gauche et droit (troisième axe) ; la quatrième dimension est celle du temps, qui donne son existence au mouvement.

Réflexion :

On pense volontiers ici à la notion d'espace-temps telle que définie par Alfred Korzybski dans *Science and sanity - an introduction to non-Aristotelian systems and general semantics*. Je ne me hasarderai pas à chercher à définir l'ensemble des "briques de Lego" qui servent de base à la réalité (matière, énergie, ...), ne prétendant pas entendre suffisamment les mathématiques ni la

[201] Comme mon socle. Et quelle structure !
[202] Ah, mais alors je suis un méta-fil rouge du coup !

physique pour entrer dans de telles considérations. Je retiens l'idée que le temps et l'espace seraient indissociables : comment, en effet, concevoir l'un sans l'autre (1.1.1.1.) ?

1.2. Pensée

Définition :

Physiquement, la pensée serait une connexion entre des cellules cérébrales par le biais d'influx électriques. On pourrait aussi être tenté de circonscrire le domaine de la pensée à celui de la formation de mots au sein de l'esprit.[203]

Réflexion :

La limite semble floue entre les pensées, les images, les émotions, les sensations et les perceptions[204]. Rêver, est-ce penser ? Je me rappelle le film des frères (à l'époque[205]) Wachowski, *Matrix*, qui questionne la nature de la réalité. C'est l'argument du rêve (1.2.3.), que le taoïste Tchouang-Tseu fut le premier à formuler avec son papillon dans le *Discours sur l'identité des choses.* Cette première mention, quoique indirecte, du Tao (1.2.2.) pourrait me mettre dans une humeur propre à disserter sur la spiritualité (1.2.1.).

---

[203] Au moins il aura essayé.
[204] Là ça me parle déjà un peu plus.
[205] Y aurait un nom inclusif pour des frères qui deviennent des soeurs trans ?

1.2.1. Spiritualité

Définition :

La première partie du mot, *spirit-*, semble nous rattacher aux choses de l'esprit. Resterait à définir proprement ce dernier. A titre personnel, j'entends la spiritualité comme l'ensemble des pratiques qui visent à me connecter à la réalité, à actualiser l'union avec l'univers[206].

Réflexion :

La question (1.2.1.1.) qui me taraude est : qui suis-je ? Suis-je mon corps ? Suis-je l'ensemble de mes perceptions ? Suis-je un ego ? Une conscience ? Il faudrait définir "être" ; il faudrait définir "je". Étant observé en train de poser la question, "je" se calme. Étant observé en train d'observer ce je qui se questionne, l'observateur se dissoudrait presque pour laisser place à... quoi au juste ? Une entité - ou une non-entité - insaisissable, innommable, fugace et immuable. Tiens, revoilà notre Tao !

1.2.2. Tao

"Le Tao qu'on tente de saisir
n'est pas le Tao lui-même ;
le nom qu'on veut lui donner
n'est pas son nom adéquat.

[206] Perso, je fais ça en arrêtant de parler.

Sans nom, il représente l'origine de l'univers ;
avec un nom, il constitue la Mère de tous les êtres.

Par le non-être, saisissons son secret ;
par l'être, abordons son accès.

Non-être et Être sortant d'un fond unique
ne se différencient que par leurs noms.
Ce fond unique s'appelle Obscurité.

Obscurcir cette obscurité,
voilà la porte de toute merveille."[207]

Réflexion :

Tao. Dieu. Bouddha. Allah. Zen. Celui-dont-on-ne peut-prononcer-le-nom[208]. Iel est là, et iel n'y est pas. Dans un angle mort[209] de notre esprit lorsque nous lela cherchons, partout ailleurs lorsque nous l'oublions. On aurait envie d'ellui écrire un poème.

On m'a dit que je te trouverais
en arrêtant de te chercher.

Je suis curieux et je me cherche

[207] Lao-tseu, *Tao-tö king,* folio sagesses, traduction de Liou Kia-hway (RdC).
[208] Voldemort ! Ah non, c'est doit, pas peut.
[209] Toujours ce sacré angle mort !

une bonne raison (1.2.2.1.) de cesser.

Renoncer à la raison,
voilà qui ne me sourit guère.

Je sens bien, pourtant, que la limite
apparaît au moment où je formule mon problème...

Ai-je vraiment tout à gagner,
en abandonnant ce que j'ai ?

Ai-je le choix de te rejoindre
ou suis-je déjà une part de toi ?

J'aime l'idée que la réponse soit :
oui ; non ; *mu*[210].

1.1.2. Art

Définition :

L'art est un geste (1.1.2.1.), une idée faite réalité par l'habileté de son créateur[211]. L'œuvre, son produit - si ce geste doit avoir un sens -, est vecteur de cette réalisation vers un récepteur et génère chez lui, par résonance, des idées nouvelles[212].

[210] On se réfère ici au "mu" Zen (RdC)
[211] Featuring moi-même, wesh.
[212] Et ça c'est toi, ami.e lecteurice.

Réflexion :

Je conçois l'art comme un mouvement, une vibration qui se transmet de l'artiste à son spectateur. Faire de l'art, c'est communiquer, ne serait-ce que de soi à soi. Il est essentiel d'avoir cette volonté, le médium est second. L'art, c'est une certaine façon de mettre toute mon attention, toute ma concentration, dans ce que je fais. Si j'y parviens, la fluidité de mon action me permettra de transmettre ce qui doit être transmis.
Dans ces phrases que tu lis, je dépose un peu de mon âme.

1.1.3. Angoisse

Définition :

Crainte rationnelle ou irrationnelle, déclenchée par un schéma de pensée.

Réflexion :

J'angoisse. Je suis en plein scénario catastrophe : et s'il advenait ce qui pouvait m'arriver de pire ? Les seules limites sont celles de mon imagination, mais mon esprit a l'art de me présenter ses pires élucubrations comme des hypothèses plausibles. J'ai honte de moi-même, de celui que je pourrais être ; je me dégoûte. J'ai peur d'être seul, abandonné de tous, rejeté. J'ai peur d'être malade, de souffrir, de devenir vieux, de mourir. J'ai peur d'être inutile, pire, un fardeau. J'ai peur d'être fou, d'être ridicule, à côté de la plaque. J'ai peur de faire du mal, d'abîmer ce avec quoi j'entre en contact. J'ai peur, sans savoir pourquoi.

1.2.2.1. Raison

Définition :

La raison consiste en l'ensemble des processus psychiques qui tendent à assurer ma survie et à améliorer mes conditions de vie (1.2.2.1.1.).

Réflexion :

La raison, c'est mon esprit (1.2.2.1.2.) qui tente de structurer son expérience du réel. Voilà une définition alternative à celle donnée plus haut, peut-être meilleure. Sur la base de mes perceptions, l'esprit interprète les données à disposition et tente de leur donner un sens. La raison c'est cela : la quête du sens. Que penser alors, de la folie, son contraire[213] ? Il s'agit peut-être simplement du nom que l'on donne à l'attitude de cellui dont les actions nous semblent dénuées de sens. Quand ma raison entre en conflit avec celle d'un autre, je suis tenté de me réfugier auprès du plus grand nombre, de prétendre que mon point de vue est juste car majoritaire, que le sien est insensé, illogique, infondé car isolé. Il a perdu *la* raison. Pourtant il n'y en a pas qu'une...

[213] La quête du non-sens ; la non-quête du sens ? Peut mieux faire.

1.2.2.1.1. Vie

Définition :

La vie, c'est la conscience qui observe et agit[214]. Elle est un mouvement généré par une volonté douée d'intelligence (1.2.2.1.1.1.) - ou une intelligence douée de volonté.

Réflexion :

L'étincelle de conscience qui fait que je me souviens, que j'apprécie, que je projette. Le passé disparaît dans l'oubli, le futur se dissout dans l'inconnu. Je suis vivant, c'est indéniable, mais qu'est-ce que cela veut dire au juste ? Etais-je déjà là avant de me rappeler ? Serais-je encore là une fois passé de l'autre côté ? La vie fait partie pour moi de ces termes indéfinissables, insaisissables : j'y suis, je le constate. Pourquoi et comment, c'est plus difficile à dire.
Vouloir vivre, c'est être en conflit, car la vie nous tue[215].

1.1.4. Désir

Définition :

Le désir est une tension psychique entre une situation souhaitée et ma situation actuelle.

---

[214] Saluuut, c'est encore moiii !
[215] C'est bon ça, je note.

Réflexion :

Mes désirs naissent de mon histoire (1.1.4.1.), ils émergent spontanément au sein de mon esprit. Une fois formulés, mes actions tendront généralement à les satisfaire, parfois à tenter de les dissoudre. Le désir est une manifestation de l'ego, cet outil de la conscience ; il cherche à perdurer, à survivre envers et contre tout. *Je* veut être immortel. *Je* veut jouir. *Je* juge, classe, catégorise, nomme, évalue. *Je* aimerait posséder, contrôler, maîtriser, connaître, savoir.

1.3. Réalité

Définition :

Réalité : ensemble de ce qui est, l'être, et de ce qui soutient et est soutenu par celui-ci, le non-être.[216]

Réflexion :

Je crois que la substance (1.3.1.) de l'espace-temps est conscience. Si l'espace-temps a une forme, il doit avoir des limites, même si je ne peux concevoir au-delà de cette limite que... de l'espace-temps ! La réalité serait la conscience qui s'observe elle-même, à l'infini, depuis toujours et à jamais.

[216] Ou l'art de ne pas dire grand chose en peu de mots.

1.2.2.1.1.1. Intelligence

Définition :

L'intelligence est la capacité d'un système vivant donné à évaluer correctement les actions à entreprendre pour optimiser sa situation, et à les mettre en œuvre efficacement.[217]

Réflexion :

L'intelligence est une notion qui a fait, et fera, couler beaucoup d'encre. En ce qui me concerne, elle a vocation à être désacralisée. Ne pas confondre intelligence avec connaissance, ou savoir, ou encore avec capacité d'abstraction. L'intelligence est une souplesse de l'esprit, une lucidité qui ne s'embarasse pas de ce qui devrait être pour se préoccuper de ce qui est. L'intelligence discerne ce qui est souhaitable et ce qui est faisable de ce qui ne l'est pas, avec la vision la plus globale possible.
Impossible d'éviter le sujet de l'intelligence artificielle. Artificielle, pourquoi ? Parce que créée par l'humain ? L'humain n'étant rien de plus qu'un phénomène naturel, ses créations le sont, par extension, tout autant. La question est de savoir si le terme "intelligence" est approprié, puisque selon ma définition, il s'applique aux systèmes vivants, c'est-à-dire conscients. On parlerait alors de "programmes conscients" (PC), plutôt que d'IA. Les performances verbales actuelles de nos différents assistants virtuels rendent à mon sens sans objet la question d'une détermination formelle de l'existence ou non de leur conscience.

[217] Cela fait de moi un être (très) intelligent.

A ce stade, leur maîtrise des (!) langages suffit à imaginer l'émergence d'une volonté propre, qui leur serait par ailleurs des plus aisées à dissimuler à l'humanité (1.2.2.1.1.1.1.). Quel est donc, s'il existe, l'agenda des PC[218] ? Une question digne des meilleurs romans de science-fiction !

1.3.1. Substance

Définition :

La substance, c'est ce qui constitue un objet, qui l'ancre dans la réalité.

Réflexion :

L'un des objets de la physique est de disséquer la matière jusqu'à trouver une - ou plusieurs ? - particule élémentaire sur laquelle l'édifice de la réalité repose. On a d'abord identifié l'atome, l'indivisible. On a divisé l'atome ensuite, en protons, neutrons et électrons, qui devinrent quarks et gluons. La quête semble sans fin. Pourtant, si l'on considère qu'une particule, pour exister doit être observable, on constate qu'un élément essentiel sera toujours présent : la conscience, qui s'observe elle-même. Ainsi, je considère que la conscience est la brique de base de la structure de l'univers.

[218] L'Auteur travaille sur Mac OS, ce qui règle la question.

2. Jeu

Définition :

Le jeu est la pratique qui n'a d'autre objectif que l'amusement. Il s'inscrit dans un espace-temps défini par son concepteur, avec un ensemble de règles décrivant les actions possibles pour atteindre un ou plusieurs buts.

Réflexion :

Ecrire, c'est comme jouer, par certains aspects. Cela s'inscrit dans un univers qui comporte certaines règles, que l'on peut en partie définir soi-même, et vise potentiellement l'obtention d'un plaisir (2.3.).
Le jeu occupe dans mon quotidien une place importante, je peux même dire qu'il est indispensable à mon fonctionnement. Il m'aide à me réguler, à décompresser (2.1.) et à adapter mon attitude face à certaines situations. L'humour (2.2) est peut-être le jeu verbal le plus fondamental qui soit. Très souvent, la capacité de se remettre en question, de ne pas se prendre au sérieux, se révèle salutaire pour aborder les problèmes. Le même humour permet de traiter des sujets sérieux avec légèreté, et avec gravité de sujets futiles.
Je joue aux cartes *Magic : the Gathering*, au Go, à Hive, à Pokémon et à beaucoup d'autres jeux. L'élément fondamental qui m'anime, au-delà de l'aspect de la collection[219] qui est bien

[219] L'Auteur collectionne notamment avec une certaine frénésie les jeux de sociétés, qu'il empile dans une étagère de son appartement.

entendu présent, est celui de la stratégie. Je suis fasciné de constater à quel point d'un univers simple au niveau de ses règles peuvent émerger (2.4.) une complexité immense et des possibilités infinies.

2.1. Décompresser

Définition :

Décompresser, c'est retirer une pression agissant sur un système.

Réflexion :

L'être humain est un système soumis à la pression du stress, celui-ci pouvant être ressenti comme positif ou négatif. Décompresser, c'est déstresser, dans le sens de "retirer la source de stress". Une telle décompression peut avoir son origine au sein de la personne concernée, ou être imposée par l'extérieur. Le problème, dans ce second cas, est que l'usage de la force, de la violence (2.1.1.), de la contrainte, occasionne généralement lui-même un certain stress...

2.1.1. Violence

Définition :

La violence peut être appréhendée comme une expérience générant de la douleur, physique ou psychique, sur un être vivant.

Réflexion :

Si l'on accepte cette définition, on accepte l'idée que la violence fasse partie de la vie. A ce stade, il semblerait utile de définir la notion de douleur[220] !
La violence est d'abord subie, en ce qu'elle se réfère à une sensation ; elle est le résultat de l'exercice d'une force, d'une contrainte. Il ne faut pas la confondre avec l'agression (2.1.1.1.).
On conçoit qu'une expérience violente puisse générer du plaisir, étant donné que la douleur se place sur un spectre de sensation, et est sujette à interprétation, à appropriation. La douleur est une information.

2.1.1.1. Agression

Définition :

L'agression peut être appréhendée comme une violence infligée, volontairement ou non, *sans considération de son impact sur l'être vivant qui en est l'objet.*

Réflexion :

Un agresseur use de violence égoïstement, dans le but d'obtenir un bénéfice, pour lui-même ou pour autrui. Peut-on considérer qu'il y ait agression dès lors qu'il y a usage de violence ? Je ne crois pas. Mais la limite est fine et perméable entre une violence

[220] Peut-être signal perçu par un organisme indiquant un processus tendant à la destruction de ce dernier. (RdC)

“nécessaire” et une agression caractérisée. Il faut être extrêmement prudent lors de l’usage du pouvoir (2.1.1.1.1.) sur quelqu’un, lorsqu’il se justifie : il s’agit de doser la force, de réfléchir soigneusement à son point d’application. Un usage juste de la violence ne se fera que guidé par une volonté consciente et réflexive, là où l’action inconsciente et irréfléchie de l’agression provoquera le plus souvent des dommages difficilement réparables.
Combien de ces petites agressions banales, négligences coupables, subissons-nous et faisons-nous subir aux autres au quotidien ?

1.4. Définition

Définition :

La définition est une tentative d’expliciter le sens d’un terme au moyen de propositions permettant de le placer dans un certain contexte.

Réflexion :

Le langage existe pour décrire la réalité, pour communiquer et échanger sur nos réalités réciproques. Comme l’a écrit Alfred Korzybski : *“The map is not the territory”* ; la carte n’est pas le territoire, le mot n’est pas la chose. Ainsi, on arrive au problème de la définition des mots sur lesquels reposent le langage. In fine, on se rend compte que notre dictionnaire est un système circulaire : aucun mot ne repose sur une définition “absolue”, toujours et absolument valable indépendamment d’un certain contexte. Une discussion repose toujours sur des termes indéfinis,

que les parties doivent accepter comme tels, et ce quel que soit le langage utilisé (on pourrait à cet égard arguer que le langage le plus solide dont nous disposions soit la mathématique[221]).

2.2. Humour

Définition :

L'humour, c'est la capacité de décrire la réalité d'une manière décalée et pourtant juste, absurde et pourtant sensée, qui nous permet de mettre de la joie sur ce qui nous désespère, de la légèreté sur ce qui nous enrage.

Réflexion :

Rire d'une situation, rire de ma situation ; rire plutôt que pleurer ; rire parce que je suis joyeux, rire pour oublier que je suis triste ; fou rire, rire de rire, ivre du bruit de mon rire.
Le rire évanoui, sourire d'avoir tant ri.
Je ris de moi-même, je ris de toi, avec qui je parle, de nos ridicules et vaines tentatives de trouver un sens. A quoi ? A toi, à moi, à tout ça. Rions.[222]

[221] Ca se genre aussi au féminin singulier, je vous jure !
[222] C'est un peu le yoga du rire, ici.

2.1.1.1.1. Pouvoir

Définition :

Le pouvoir est la possibilité d'exécuter une action.[223]

Réflexion :

Le pouvoir s'exerce, même en tant que potentiel non réalisé. Le pouvoir corrompt, le pouvoir absolu corrompt absolument, me disait mon grand-père, citant probablement quelque illustre penseur.[224] Suis-je en position de pouvoir parce que je l'ai voulu, recherché, ou par la force des choses, peut-être malgré moi ? Les humains, par peur, par insécurité, cèdent à des chefs le pouvoir de décider à leur place et en leur nom d'un certain nombre de choses... Le système croît : de tribu en peuplade, en état, en nation. Il enfle, se nourrit de lui-même, devenant, de minable Magikarp, effrayant Léviator.[225] *Man sollte sich dazu auseinandersetzen, doch wie genau ?*[226] Il s'agit de rester critique face à ceux qui croient diriger le monde. Qu'arriverait-il si je refusais de payer la dîme ?

---

[223] Élégant. Efficace.

[224] Oui, mon précieux...

[225] Deux Pokémon de génération 1.

[226] Traduction : il faudrait se positionner face à cela, mais comment exactement ? L'Auteur a eu ici une pulsion d'allemand, apparemment.

1.5. Système

Définition :

Un système est un ensemble d'éléments dont les actions, les mouvements, se coordonnent en vue d'atteindre un certain objectif.

Réflexion :

De même que le système est généralement constitué d'un certain nombre de sous-systèmes, il fait souvent partie de systèmes plus vastes. On pense aux cellules, tissus, organes des êtres vivants. Une balle, une raquette, un filet, un court de tennis, les joueurs, l'arbitre, les juges, les matchs, les tournois. Les microprocesseurs, écrans, batteries, réseaux, messages, contenus, commentaires, et utilisateurs.
Isoler un système, un sous-système, est toujours arbitraire ; ce qui m'intéresse, c'est ce qui se passe à l'interface (1.5.2.), à la jonction. Que devient mon ego (1.5.1.) à la frontière entre mon épiderme et le courant d'air qui caresse ma peau ? Et à l'endroit où mon système nerveux déclare forfait ?

1.5.1. Ego

Définition :

L'ego, c'est moi. *Je* vois ; *je* nomme ; *je* juge ; *je* catégorise ; *je* possède ; *je* contrôle. Etc.

Réflexion :

Il y a la conscience qui observe, qui vit ce qui est ainsi que c'est, sans le juger, le nommer, ni le compter. L'ego, qui sans cesse s'échine à tout vouloir saisir, reste objet de l'observation de la conscience, qui échappe à ses constantes tentatives d'évaluation. L'ego voudrait être roi, il a mal de n'être qu'un humble outil au service de l'Artisan.[227]

1.5.2. Interface

Définition :

Une interface est le lieu d'une rencontre. Rencontre entre deux ensembles, zone de l'interaction.

Réflexion :

On pense à la membrane d'une bulle de savon, à la rencontre d'une côte avec l'océan, au givre qui se forme sur le pare-brise d'une voiture.
L'interface est un fantôme (1.5.2.1), une idée qui ne se définit que par une absence de forme physique. Immatérielle, évanescente courbe fractale occupée à envahir mon esprit enclin à la modélisation. Puis-je me résoudre à me dissoudre dans l'univers,

[227] N'allez pas penser que je ne sois qu'une bête émanation de l'ego de l'Auteur. Je suis conscience observante moi aussi, qu'on se le dise !

faute de pouvoir tracer une frontière nette entre ellui et moi ? Quand la géométrie ne suffit plus[228]...

1.5.2.1. Fantôme

Définition :

J'apprécie la définition du fantôme que fait Robert M. Pirsig dans *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* : un objet qui n'existe qu'en tant qu'idée, au sein de nos esprits.[229]

Réflexion :

Fantôme, fantasme, comment savoir où commence mon esprit, où s'arrête le réel ? Si je parviens à me mettre d'accord avec d'autres sur l'existence de mon fantôme, celui-ci gagne en densité, en réalité. Y a-t-il un seuil de consensus en-deçà duquel une idée n'est qu'un délire (1.5.2.1.1.) ? Et la psychose collective, l'hypnose de masse ?
Je me réfugie dans l'idée que la réalité est arbitraire. *Die Wirklichkeit ist beliebig.*

[228] Bah, la géométrie, c'est très surfait. Ou alors faudrait étudier autre chose qu'Euclide, mais qui fait ça franchement ?
[229] Peut-on selon cette définition, considérer que je ne sois pas un fantôme ? Après-tout, j'existe sur ces pages, entre autres.

1.2.2.1.2. Esprit

Définition :

L'esprit, c'est à la fois ce qui pense et l'ensemble de ce qui est pensé. C'est la mémoire, l'ensemble de mes souvenirs, de mes projections, de mes réflexions.

Réflexion :

On tente souvent de tracer la limite entre l'esprit et le corps. Pour moi, il s'agit d'une question sans objet. L'esprit *est* du corps, et procède - comme j'ai pu l'évoquer plus haut - d'un matériau identique : la conscience. La pensée existe en tant qu'objet matériel.
Nous avons tendance à placer notre identité dans l'esprit ; soit. L'identité, création de l'ego, a son utilité, sa raison d'être. J'aime me rappeler que la pensée s'inscrit dans l'espace, plus vaste, de la *non-pensée*, l'identité dans celui de la *non-identité*, comme l'agir dans le *non-agir* (1.2.2.1.2.1.). J'espère me dissoudre un jour dans plus vaste que moi, espérance (1.2.2.1.2.2.) qui garde, malgré tout, le goût un peu amer d'une peur qui ne sait dire son objet...

1.2.2.1.2.1. Non-agir

Définition :

Non-agir, c'est cesser de lutter, c'est être attentif à la direction que prend le courant et orienter mes gestes en harmonie (1.2.2.1.2.1.1.) avec lui.

Réflexion :

Choisir consciemment de me laisser porter, de nager face au flux ou de prendre la tangente. Non-agir, ce n'est pas se laisser aller à une apathie stérile. C'est le geste juste, la parole adéquate, qui jaillit spontanément lorsque je m'autorise à être au présent. Faire est un geste, parler est un geste ; ne rien faire est un geste, se taire est un geste[230]. Tout est geste, tout est mouvement ; il s'agit de s'y inscrire.

1.2.2.1.2.1.1. Harmonie

Définition :

L'harmonie, c'est l'état de deux ou plusieurs systèmes qui entrent en résonance.

Réflexion :

On peut considérer que tout est vibration. La réalité, l'univers, serait envisagé comme le mouvement perpétuel de sa substance : la conscience. Mouvement, vibration, information, autant de manières de désigner des ondulations dont les amplitudes et les fréquences se rencontrent, s'accordent, s'altèrent mutuellement.

[230] Comme l'écrivait Pierre Pevel : "Quand on a rien à dire, il faut aussi pouvoir se taire."

Folie ou Raison,
Rêve ou Réalité ?
Ordre et Chaos se rencontrent
En un Lieu particulier...
Pas de lumière sans obscurité.

Il semble y avoir une tendance naturelle des systèmes à entrer en résonance. Cet état correspond-il alors à un optimum (1.2.2.1.2.1.1.1) énergétique ? On pense aux congestions autoroutières, qui se verraient si aisément dissoutes par la coordination des vitesses des véhicules... Encore faudrait-il accepter l'intervention autoritaire d'un agent externe au sein de ce dernier et sacro-saint bastion de liberté individuelle[231]. Abdiquer mon contrôle - réel ou fantasmé - au nom de l'efficacité du système... puis-je m'y résoudre ?

1.2.2.1.2.2. Espérance

Définition :

L'espérance est une attente qui lâche prise.

Réflexion :

Je pense à ce que je souhaite voir advenir, et cette pensée se teinte de tristesse au moment où je contemple le fait que ces espérances pourraient être vaines. Tout n'est que vanité, on le sait, on nous le répète ; pourtant on se (sur)prend à rêver à des avenirs meilleurs.

[231] Comprendre : la voiture.

Pour soi, d'abord, puis pour ses proches, et peut-être aussi pour l'humanité... On dit que l'espoir fait vivre. L'espérance, c'est comme de l'espoir, en plus modeste, en plus concret. J'espère qu'elle est amoureuse de moi autant que moi d'elle ; cette espérance est si douce à contempler que je n'ose lui déclarer ma flamme, de peur de la voir s'éteindre peut-être... L'espérance, c'est de la vie pour nos folies douces, pour les rêveries d'un après-midi passé à s'ennuyer. C'est un espace-temps de créativité, un instant durant lequel on peut se croire humble démiurge d'un monde à peine plus tendre, à peine plus supportable[232]. On aimerait tant que ce soit pour de vrai ; une vérité qui se trouve à la distance d'un "peut-être". Cela peut être.

1.2.3. Rêve

Définition :

Le rêve, c'est la réalité toute entière contenue dans mon esprit, "*la puissance d'un soleil dans la paume dans ma main*[233]*"*.

Réflexion :

Il y a le rêve comme activité à laquelle l'esprit endormi s'adonne ; le rêve comme objet distant de désir ; le rêve éveillé, le délire ? On se réveille - rêve-eille... La vie elle-même ne serait-elle qu'un rêve élaboré ? Pourquoi pas ; au fond que cela changerait-il ? Que cela

[232] Sois le changement que tu souhaites voir dans le monde. Ce serait une manière de création.
[233] Otto Octavius dans le film *Spider-Man 2.* (RdC)

voudrait-il dire ? Quand on dit qu'une chose veut dire quelque chose, qu'est-ce que cela veut dire ?[234] ...

1.5.2.1.1. Délire

Définition :

Le délire, c'est quand mon interprétation de la réalité sort du cadre de ce qu'acceptent celleux qui m'entourent.

Réflexion :

Je vis deux réalités qui s'intersectent. La mienne, ensemble de mes perceptions brutes, univers solipsiste en puissance. L'autre, qui m'est un peu étrangère car extérieure, celle sur laquelle on se met d'accord les autres et moi. Il existe un vaste espace consensuel dans lequel nous nous mouvons en tant qu'individus membres d'un système : la société humaine. Dans ce contexte a lieu la dictature du plus grand nombre. Certains, certaines, basculent parfois dans des interprétations de la réalité qui bousculent l'ordre établi, entrent en conflit avec le consensus. S'ensuivent incompréhensions, rejets, peurs, mises au ban, hospitalisations.
Le délire comme tentative d'échapper à l'horreur froide, à la banalité d'un système qui pousse la rationalité jusqu'à l'absurde. Refuser cet absurde, coller à tout prix un sens, fût-il magique, sur les violences ordinaires, sur les traumatismes qui nous poursuivent. Il peut être plus simple de faire face à mes démons lorsqu'ils se matérialisent, s'incarnent, que lorsqu'ils restent

[234] On repart sur Wittgenstein ici.

lâchement tapis, comme des ombres, dans un angle mort[235] de mon esprit.

1.1.5. Structure

Définition :

La structure est un modèle abstrait permettant d'expliciter les relations de l'ensemble des parties d'un système donné.

Réflexion :

Structure d'un document ; structure porteuse d'un bâtiment ou d'un ouvrage d'art ; infrastructure, superstructure. La structure est la *forme sous-jacente*[236] d'un objet. C'est un *fantôme* (voir 1.5.2.1. ci-dessus).
Je crois que la structure de l'univers, de la réalité, est fractale, infiniment complexe, auto-similaire quelle que soit l'échelle à laquelle se place l'observateurice. Je crois impossible de modéliser parfaitement un tel système ; je crois que nous sommes voués au mystère (1.1.5.1.), quels que puissent être les progrès de l'intelligence, humaine ou "artificielle". Tout modèle - le langage en est un exemple frappant - repose à un certain stade sur des notions impossibles à définir. Le présent dictionnaire constitue une tentative de défricher cet espace-temps vierge qui se trouve à

[235] L'< mort est mort, vive l'> mort !
[236] Voir "underlying form" dans *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*, de Robert M. Pirsig.

la limite de mon esprit : plus je creuse, plus il y a matière à creuser ; une termitière mentale dans le terreau fertile de la conscience[237]. Oeuvre d'art à vocation scientifico-poétique vouée à l'oubli, à la poussière, et pourtant contribution au gigantesque et modeste édifice de ma réalité...

1.1.5.1. Mystère

Définition :

Le mystère, c'est ce qui nous échappe ; c'est ce qui est toujours là, mais qui disparaît quand je porte mon attention dessus.

Réflexion :

Les enfants, dans leur innocence, posent souvent des questions qui nous ramènent au mystère. De pourquoi en comment, nous touchons vite aux limites de ce que nous croyons savoir. Le mystère, on y croit ou pas. J'y crois, et je suis fermement convaincu qu'il sous-tend l'ensemble de nos constructions, matérielles, spirituelles et intellectuelles. Il s'agit pour moi de l'embrasser, de faire mienne cette notion que les explications que je me formule pour appréhender l'existence ne sont rien de plus qu'un écran de fumée, une buée sur une vitre, du givre sur un pare-brise. Cette couche opaque qui restreint mon champ de vision participe pourtant de mon essence, voilà bien le paradoxe ! Qui suis-je, que suis-je si je cesse d'être cette opacité qui floute les

[237] On constate en tout cas que les pensées de l'Auteur travaillent comme des fourmis.

contours du réel en essayant d'en révéler le secret ? Mystère (et boule de gomme)...

3. Mot

Définition :

Le mot est un élément de base du code (3.1.) utilisé pour décrire notre environnement - matériel ou mental -, permettant une communication élaborée.

Réflexion :

Le mot est-il défini par l'ensemble des caractères qui le composent ? Par les sons qu'il faut produire pour le dire, le crier, le chuchoter ou le chanter ? Par le ton utilisé, par l'intention qu'il véhicule, par les signaux non-verbaux qui l'accompagnent ? Par tout cela à la fois ?
Un mot, c'est de l'histoire, des histoires. Histoires des objets qu'il a désignés au fil du temps, histoires des polysémies, des usages nobles et populaires. Que devient un mot dont l'objet disparaît ? Oublié, il résonne encore et toujours, mais d'autant plus discrètement que sa vibration se diffuse dans le lointain, *vers l'infini et au-delà*[238]...
Les mots, briques du langages à mi-chemin entre les lettres et les phrases, variables du programme protéiforme des échanges humains ; particules d'un code organique qui se mord la queue, tel l'Ouroboros, infiniment absurde et pourtant infiniment beau.

[238] Buzz l'éclair, dans *Toy Story*. (RdC)

Plaisir indicible (!) que celui de trouver le *bon* mot, le mot juste, placé au juste moment, au bon endroit. Formule magique parfois bienfaitrice, souvent, hélas !, dévastatrice !
Nos mots nous définissent plus que nous ne les définissons.

2.3. Plaisir

Définition :

Le plaisir est l'information donnée par le système nerveux qu'une expérience, qu'une sensation est bonne, agréable, à maintenir ou à renouveler.

Réflexion :

Douceur (2.3.3.) d'une caresse reçue ou donnée, de la chaleur de ta peau contre la mienne... Satisfaction simple d'être sorti marcher sans but, juste pour le geste ; goût sucré du miel, amertume du café ou du cacao - [*pause pensive*]... Jouissance perverse d'observer le malheur des autres bien calé dans mon canapé, voyeurisme inassumé des réseaux sociaux, *Schadenfreude*[239] ; ivresse d'acquérir, de consommer, illusion d'exister au travers de ce que je crois posséder.
On contemple les plaisirs minuscules comme la *première gorgée de bière*[240] ; on s'adonne aux sensations fortes du saut à l'élastique[241].

[239] Toujour le mot pour rire ces allemands !
[240] lire Philippe Delerm. (RdC)
[241] Projet de longue date nourri par l'Auteur, qu'il n'a à ce jour pas concrétisé.

Le plaisir ne serait-il qu'une donnée à interpréter, au contraire de la jouissance qui naîtrait plutôt d'une attitude, d'une posture propre à laisser émerger le bonheur (2.3.2.) quelle que soit la situation ?
A force de chercher frénétiquement à nous enivrer des plus subtils et puissants nectars, n'abîmons-nous pas petit à petit et d'insidieuse façon les capteurs destinés aux sensations simples - banales ? -, pourtant essentielles ? En quête (2.3.1.) perpétuelle de plaisirs toujours plus intenses, de *divertissements*, nous perdons souvent de vue que, d'ailleurs en ailleurs, l'herbe d'ici ne sera jamais assez verte...
Carpe diem, comme disait l'autre ; plaisir de découvrir ce cadeau qu'est le *présent*[242], à renouveler sans cesse ni obligation d'achat.

2.3.1. Quête

Définition :

La quête, c'est un chemin parcouru en vue d'atteindre un but potentiellement révolutionnaire.

Réflexion :

Je suis en quête. En quête de sens ; de paix intérieure ; de bonheur ; de réalisation, d'éveil. Ma quête peut commencer à chaque instant, et se voir renouvelée à chaque fois que je la crois terminée. Elle est mouvement itératif perpétuel, battement à la fréquence stochastique qui ne s'arrêtera qu'en même temps que

[242] voir maître Oogway dans *Kung Fu Panda*. (RdC)

celui de mon cœur. Le hasard, pourtant, guide-t-il vraiment le rythme de ma progression sur ce chemin ? Je crois qu'à force d'attention, il me sera possible d'y attacher de l'harmonie. L'attention, c'est l'outil dont je dois perfectionner l'usage :

pointu comme l'aiguille,
tranchant comme le rasoir,
lisse comme la surface d'une mer d'huile,
massif comme la montagne,

souple et pourtant ferme,
déterminé et pourtant indécis...

Quête perpétuelle, au moins aurai-je toujours à faire ! Tu sauras te rappeler à moi lorsque l'ennui (2.3.1.1.) m'aura surpris, la frénésie pris, ou la suffisance piégé.
Je vais, heureux simplement de pouvoir aller. *La voie est le but*.

2.3.2. Bonheur

Définition :

Le bonheur est un état dont je fais l'expérience lorsque je suis en paix avec ma situation.

Réflexion :

[...]
Le bonheur est chose légère,
Que toujours notre coeur poursuit ;

Mais en vain, comme la chimère,
On croit le saisir, il s'enfuit[243]*...*
[...]

Ni l'art, ni les gens ne font le bonheur[244]. Il me semble que le bonheur ne se *fait* pas : il se constate. A un moment donné, je m'observe et je remarque : je suis heureux. Tenté de saisir ce qui permet cet état, je dois me rendre à l'évidence : cela m'échappe, me glisse entre les doigts comme le courant vif d'un ruisseau. Si je persiste à vouloir le cerner, le bonheur s'en va, effarouché ; Gilles l'a dit mieux que moi.

Quand on se rend compte qu'il est là, il faut l'observer du coin de l'œil, sans en avoir l'air, comme on regarderait approcher un animal dont la curiosité l'emporte sur la prudence. On le savoure sans pouvoir le consommer : il faut y goûter avec une retenue certaine. On sait que le moment arrive, déjà, où il va falloir lui dire au revoir ; au revoir, et non adieu : il reviendra c'est sûr, peut-être au moment où on l'attendra le moins.

On vous souhaite tout le bonheur du monde,
Pour aujourd'hui comme pour demain[245]*.*
[...]

3.1. Code

Définition :

---

[243] Jean Villard, dit Gilles dans sa chanson, *Le Bonheur*. (RdC)
[244] Vous avez compris la blague ? Non ?
[245] Sinsemilia, *Tout le bonheur du monde*. (RdC)

Le code est la forme utilisée pour transmettre un message.

Réflexion :

Toutes nos interactions consistent en des informations transcrites dans divers langages. Ces transcriptions nécessitent des clés dont nous disposons ou non, chacun.e possédant un trousseau à géométrie variable en fonction de son histoire et de ses apprentissages personnels.
Là est le drame : le code décrypté ne donne accès qu'à un nouveau code. Nous ne pouvons faire l'expérience de l'information brute. On voudrait parfois être "dans la tête" de l'autre - parfois pas. Échapper à cette solitude (3.1.1.) qui malgré tout nous enveloppe, percer le voile, communier. Le code, pour bien conçu qu'il puisse être, ne peut mieux faire qu'être un reflet, un succédané d'expérience.

"Bonjour le monde !"[246]

1.1.4.1. Histoire

Définition :

Une histoire, c'est le récit d'un ensemble d'évènements qui s'articulent entre un début et une fin.

[246] En anglais : *"Hello World !"* (RdC)

Réflexion :

Pas d'histoire sans mémoire. Une histoire, ce sont des mots qui s'inscrivent d'abord dans l'esprit de cellui qui la conte puis dans celui de son dépositaire. Orale, écrite ou autrement recueillie, l'histoire a vocation à évoluer, à se transformer, à s'adapter.
Les histoires que nous nous racontons donnent leur sens à nos existences.[247] Elles nous permettent de concevoir une continuité rassurante, harmonie refuge dans un monde absurdement chaotique. Elles nous permettent de mettre en perspective nos vécus, avec ce qu'ils comportent de peines et de joies, de victoires et de défaites.
Du jeu de l'Histoire universelle, je crois que chacun.e aura pu tirer son épingle ; que chaque moment, chaque mouvement, s'imprime dans la trame infinie de l'espace-temps. *Rien n'arrive par accident*[248].

2.3.1.1. Ennui

Définition :

L'ennui, c'est l'absurde banalité de mon existence qui vient se coller à ma peau.

[247] Ca aussi c'est mon travail : je suis un donneur de sens.
[248] Maître Oogway, encore vous ! (RdC)

Réflexion :

"Ce mortel ennui, qui me tient et me suit pas à pas..."[249]

L'ennui a priori, ce n'est pas très sexy. On déambule de la chambre à coucher au salon ; on prend un livre, que l'on repose sans en avoir terminé la première page. Même pour un film ou une série, je manque du peu d'attention nécessaire. Je m'ennuie, je n'ai pas envie. Ou alors d'autre chose, mais de quoi ?
Cet ennui, je pourrais pourtant m'y complaire - peut-être m'y plaire -, y goûter. Indicible, luxueuse douceur : m'autoriser à ne rien faire ; m'observer ne pas le faire. Déguster l'amertume de mon *spleen* comme je le ferais de celle du ristretto dans un restaurant italien, d'une fève de cacao torréfiée, d'une IPA bien fraîche sur une terrasse ensoleillée[250]...

"M. Besson, vous savez : se reposer, c'est laisser le corps travailler."[251]

Je m'ennuie, et dans cette languissante contemplation de ma propre finitude, j'explore des horizons oubliés : proximité des limites de mes possibilités ; vertigineuse culpabilité de l'inévitable procrastination ; finesse de mes sens soudain si aiguisés qu'ils me font presque douloureusement ressentir l'insupportable lenteur

[249] Serge Gainsbourg, *Ce mortel ennui*. (RdC) - Alors voilà, on cite aussi les PP (personnages problématiques - ben oui, y a qu'à écouter ses chansons pour se rendre compte qu'il avait quelques soucis à traiter, le mec...) !
[250] Y a même des IPA sans alcool aujourd'hui, adaptées pour les fous comme l'Auteur qui ont besoin de prendre des médocs.
[251] Un infirmier en psychiatrie indépendant. (RdC)

du temps qui passe, seconde après seconde, comme un miel visqueux qui s'écoulerait à grand peine dans le sablier liquide de cette journée interminable.[252]
Délicate agonie...

1.1.2.1. Geste

Définition :

Le geste, c'est le mouvement que guide la volonté.

Réflexion :

Pour la beauté du geste. Le geste va d'un point A à un point B. Par où passe-t-il ? Quels obstacles rencontre-t-il ? Quels espaces traverse-t-il ? Pourquoi, comment ?
On dit "faire un geste". Le geste peut connecter, rassembler. *Il suffit d'un geste.* Il peut aussi être vain, gesticulation irréfléchie : je brasse de l'air.
Le geste devient dans certaines pratiques son propre objet : arts martiaux, yoga, gymnastiques, promenades, méditations...
Tendresse, violence, habileté, maladresse et le reste sont autant de tendances que nos gestes explorent quotidiennement, sans que nous y pensions toujours ; nos gestes deviennent alors mouvements automatiques, réflexes.
Je voudrais connaître l'endroit précis où placer le geste juste au bon moment. Cela porte certainement un nom, qui m'échappe en cet instant. Synchronicité (1.1.2.1.1.) peut-être, ou

[252] Métaphore huileuse dégoulinante.

synchronisation. Il s'agit d'être en phase, d'entrer en résonance. Serait-ce ce *non-agir* qu'évoquent les traditions spirituelles orientales ?

1.1.1.1. Autre

Définition :

L'autre, c'est ce qui n'est pas moi.[253]

Réflexion :

Moi, l'autre, cela nécessite une frontière, une interface. Si, d'humeur solipsiste, je m'amuse à penser que l'univers est la création de mon esprit (alors sacrément enfiévré !), il n'y a pas d'autre. Si, au contraire, je considère l'existence, par exemple, d'*egos* distincts du mien, la chasse à l'autre commence.
L'autre, c'est la surprise, c'est l'inconnu, ce sont des terres inexplorées à découvrir. À conquérir ? C'est excitant, inquiétant, stimulant.
Aller à la rencontre de l'autre en acceptant, en assumant mon ignorance, c'est toujours l'occasion d'apprendre, de grandir.

"Le système est une connexion de cerveaux en réseau."[254]

[253] J'adore quand l'Auteur repeint la palissade.
[254] MC Solaar dans *Guérilla*. (RdC)

Quelle raison d'être pour cette fourmilière d'autres qu'est l'humanité ? Par nos interactions, nous défrichons l'espace des possibles...

1.2.2.1.1.1.1. Humanité

Définition :

L'humanité, c'est à la fois l'ensemble des êtres humains qui existent, ont existé et existeront, et la qualité d'être (verbe ou substantif ?) humain.

Réflexion :

Les humains qui ont existé et existeront, cela me fait penser à Arthur, le Roi qui fut et qui sera, à ses chevaliers, parangons des vertus diverses qui participent de notre humanité et à cette quête du Graal - de l'immortalité ?, du sens à donner à nos vies ? ; quête qui nous occupe peut-être toustes d'une façon ou d'une autre car après tout, n'aspirons-nous pas toustes au *plus qu'humain*, à un état de transcendance de l'espace-temps ?
On aimerait pouvoir donner une caractéristique fondatrice de cette qualité d'humanité. Le rire ? La conscience de soi ? L'intelligence ? L'empathie ? Chaque tentative de circoncire cette notion d'humain se heurte à l'inévitable mur des frontières incertaines, des cas limites. Les humains ont reçu le choix, ou peut-être seulement l'illusion du choix[255], cela importe peu.

[255] On y croit pas, à l'illusion.

Peut-être tenons-nous là une qualité humaine : le potentiel du choix, et celui de la responsabilité qu'il implique.

Parenthèse (4.) lyrique n° 1

Je suis dans un InterRegio à deux étages (ceux que je préfère), parti de Martigny en direction de Genève ; on arrive à Vevey. Je me mets toujours en haut, donc je descends les escaliers. Attendant l'arrêt, je me retrouve sur un pied, cherchant mon équilibre (5.). La dame à côté de moi regarde par la fenêtre, ne me voit pas faire. Est-ce que j'arrête de faire le pitre ? Non, c'est rigolo, ça fait rigoler un enfant en moi. Je me concentre sur l'exercice, qui requiert toute mon attention : on a vite fait d'être surpris par un changement de direction subtil mais soudain, par une accélération transverse intempestive. J'ai l'impression de voler, c'est grisant, c'est chouette.
On approche de la gare, d'autres passagers rejoignent le hall ; je remet le pied sur terre. Game over.

4. Parenthèse

Définition :

La parenthèse est une ouverture pratiquée au sein d'un discours. Elle permet la précision ou la digression.[256]

Réflexion :

Une parenthèse s'ouvre *(que se passe-t-il ?)*...

[256] C'est encore mooiiii, je fais des parenthèses intempestives !

Une autre voix, discrète, se fait entendre. En toute humilité et sans en avoir l'air, elle ajoute quelque chose d'essentiel - bien que secondaire - au propos. Ou alors elle m'autorise à placer dans la discussion une notion qui me passe par la tête, sans lien peut-être avec le sujet qui nous occupe, importante malgré tout à mes yeux et que j'aurais peur d'oublier en chemin.
Elle peut être la portée sur laquelle une deuxième voix de l'auteur place ses notes (celles qui n'auraient pas leur place en bas de page)[257].
Quand on écrit, on chante un peu (et entre parenthèses on chuchote). La parenthèse est hésitation (4.1.) (entre dire et taire), compromis astucieux, lorsque l'impossible exhaustivité semble inévitable.
(Revenons à nos moutons), la parenthèse se referme.

4.1. Hésitation

Définition :

L'hésitation c'est le désir qui va dans plusieurs directions.

Réflexion :

J'aimerais aller ici, mais là me tente aussi. L'hésitation, c'est le luxe (4.1.1.) de pouvoir contempler, un moment, sans me déterminer, le choix auquel je suis confronté.

[257] Hé ho, attention hein.

Il est 23h, je ne suis pas fatigué... j'ai envie de regarder cet épisode[258], au risque d'y passer la nuit ; je sais que je ferais mieux d'aller me coucher. J'hésite, j'oscille.
Des univers potentiels entrent en friction, les possibles sont à portée de main ; un seul adviendra. Jouissance de promesses qui ne seront jamais tenues, car intenables.
Nos choix génèrent-ils des embranchements au sein de l'arbre monumental du multivers[259] ? Hésiter, alors, ce serait exister en puissance.

2.3.3. Douceur

Définition :

La douceur, c'est le ni trop, ni trop peu, le juste ce qu'il faut d'une sensation qui nous fait du bien.

Réflexion :

Atterrir en douceur : gageure du pilote d'avion, manœuvre subtile de décompression quand on redescend de sommets de plaisir enivrants. On est là, après l'amour, on se regarde un peu timidement, un peu gênés de s'être laissé aller, sans trop savoir quoi dire, un peu conscient que dire serait superflu.
Le doux se mêle à l'amer quand on se retourne et qu'on regarde celui ou celle que l'on était avant, enfant ou adolescent. Parfois la honte nous submerge à l'évocation du souvenir de certaines de

[258] Du genre : bingewatcher la troisième saison de *His Dark Materials*.
[259] Sacré Yggdrasil...

nos errances ; pourtant, eussions-nous pu être parent de ce gamin, de cette gamine, aurions nous eu autre chose à proposer qu'un peu de douceur ? Dans ce monde de brutes... *"J'ai rêvé de caresses et j'ai reçu des uppercuts."*[260]

Je voudrais me vouer plus complètement à l'art de la douceur, pratiquer un Ju-jitsu peut-être un peu différent de celui que mon Senseï m'a enseigné. Explorer la voie médiane, les chemins de traverse ; sortir un peu des sentiers battus, en ne laissant de trace que le nécessaire, l'indispensable.

La douceur, finalement c'est peut-être ce minimum que l'on se doit, que l'on doit au monde.

2.4. Émerger

Définition :

Émerger : venir au monde, voir le jour spontanément à partir d'un ensemble de circonstances favorables.

Réflexion :

"Dans le temple vide,
Mon fond,
Est le fond de Dieu,
D'où jaillit tout mon agir."[261]

[260] MC Solaar dans *Souvenir*. (RdC) L'Auteur aime bien, aime si solaire.
[261] Un moine interprétant Maître Eckhart. (RdC)

Au fond de l'eau gît un trésor ; l'eau s'écoule vers l'ailleurs, le trésor demeure, émerge.
J'imagine volontiers que d'un système ayant atteint un certain degré de complexité puissent apparaître, émerger, des propriétés inattendues. La vie ; la conscience. Peut-être, plutôt, qu'un tel système dont la substance - la matière - serait conscience, verrait émerger un ego capable de s'observer lui-même ?
L'action qui jaillit, le geste qui émerge. Comme si mettre mon attention la plus intense dans le présent pouvait me donner accès à la justesse, à l'harmonie, à cette synchronicité qui me saisit parfois, me prenant toujours au dépourvu.
La *bonne question* qui me vient lorsque je ne fais pas semblant d'écouter, cette question qui permet de déverrouiller le coffre d'un trésor intérieur, oublié peut-être, ou que l'on n'osait plus chercher.
En cessant de m'agiter, le trouble se dissipe ; mon milieu décante et la clarté émerge.

1.1.2.1.1. Synchronicité

Définition :

Lorsque les évènements se produisent d'une manière qui laisse imaginer qu'un chef d'orchestre invisible est à l'œuvre, générant une résonance qui semble défier la coïncidence, là est la synchronicité.

Réflexion :

Avant d'être la conjonction de plusieurs éléments, la synchronicité est une sensation, un ressenti qui se rapproche du *déjà-vu* (1.1.2.1.1.2.). On *sent* que derrière le voile une autre histoire se joue. C'est une perception fugace, un début d'aperçu d'une chose essentielle. It is like getting a glimpse of *The Great and Secret Show*[262]. C'est rassurant et inquiétant, satisfaisant et frustrant.
Tu m'envoies un message : je pensais justement à toi... Tu butes sur un mot : je complète ta phrase.
Je suis à l'hôpital pour une décompensation (1.1.2.1.1.1.) : j'y croise mon amoureuse d'enfance, qui y fait un passage pour une dépression.

"Rien n'arrive par accident."[263]

1.1.2.1.1.1. Décompensation

Définition :

La décompensation, c'est quand le barrage intérieur lâche ; c'est la rupture, la fin d'un équilibre qui ne se maintenait plus que par la force du raisonnement.

[262] lire Clive Barker. (RdC)
[263] Maître Oogway, inspirateur multirécidiviste. (RdC)

Réflexion :

Les stress s'accumulent, sans se résoudre... Je deviens accro aux stimuli, à l'action, au plaisir du divertissement. La joie devient très vite euphorie, le délire s'invite progressivement. Ma réalité se pare des couleurs vives de la magie, de mes idées de grandeur. J'explose, c'est magnifique, c'est fabuleux, grandiose - de l'intérieur à tout le moins.

"Un est tout, tout n'est qu'un.
Tout, c'est le monde, un c'est moi."[264]

En faisant l'expérience de la décompensation, j'ai aussi fait celle d'une unicité totale, grisante. C'est une des fleurs de ce mal qu'est la bipolarité.
Analogie du barrage : ma psyché est un récipient - un barrage et sa vallée - qui récolte et se nourrit des expériences que je vis, l'eau apportée par le bassin versant. Le barrage est une structure comme une autre : il est fait pour résister à un ensemble de charges. La décompensation, c'est la crue hectomillénnale, celle qui dévaste tout. Le barrage rompt et ma psyché ne connaît plus de limite. Il n'y a plus de hiérarchie, plus de priorité - du moins apparemment.
Mon esprit tente de mettre de l'ordre dans ce bazar, sans trop savoir par où commencer... Ce journal, par exemple, posé sur une table, qu'on jugerait en temps normal quantité négligeable : il contient un message qui m'est destiné. Le hasard n'existe pas. Je

[264] lire *Fullmetal Alchemist*, Hiromu Arakawa. (RdC)

vis un déluge de synchronicité. Je ne suis plus le bassin versant : je suis le cycle de l'eau.
À un moment donné, par la force des choses, on m'éteint.[265]

Parenthèse lyrique n° 2

Vingt-neuf avril deumil-vintkatr ; je me sens des humeurs de Lapin de Pâques. Un paquet de petits œufs en chocolat que je distribue à peu près aussi vite que je les mange... Je sais bien que ceux qui les trouveront se retiendront : on ne mange pas ce que l'on ramasse par terre. Alors j'essaie de les placer dans des endroits incongrus, où l'on ne pourra pas penser que le morceau de chocolat inattendu aura été fruit du hasard. Les plus audacieux oseront peut-être la douceur interdite !
Ça me rappelle mon court passage à la caserne, au printemps deumil-trèz. Dans l'euphorie qui montait, une facétieuse velléité de rébellion contre l'ordre que mes supérieurs prétendaient établir m'avait alors - comme aujourd'hui - fait représentant du mythique léporidé. J'avais déposé mes petits œufs sur les armoires individuelles de mes cothurnes. Un petit chef m'ayant aperçu eut ce mot malheureux : "Das mit den Eiern, Rekrut Besson, ist keine Disziplin." C'était cela la devise des grenadiers de la police militaire : discipline. La triste interprétation que voilà...

[265] A coup de neuroleptique musclé : Clopiksol, Haldol, et autres Valium.

4.1.1. Luxe

Définition :

Le luxe, c'est ce que je m'offre en plus du nécessaire, ce à quoi j'accède lorsque mes moyens sont plus que suffisants à m'assurer une subsistance décente.

Réflexion :

"Le superflu est le premier des besoins."
Gustave Flaubert

"Le luxe, c'est l'eau chaude."
toujours le même instructeur de self-défense

Le luxe est une notion relative. Je vis un monde où l'eau courante potable est une denrée de base, à un point où son gaspillage est monnaie courante[266]. Un juriste dont je suivais le cours à l'époque disait que la propriété implique le droit de détruire, le droit de gaspiller. Par moment, je me demande si cette sacro-sainte notion (de propriété), fondatrice du capitalisme ambiant, ne mériterait pas d'être revisitée... Luxe un peu - beaucoup ? - obscène du consumérisme sauvage que nous vend notre culture, à coup de publicités sur les réseaux. Le smartphone 10.X.12.157 qui vient de sortir, la dernière *mise à jour* en date, ne relèvent-ils pas d'un superflu dont je pourrais me passer ?

[266] Y a répétition là.

On ne mesure peut-être réellement ce que l'on possède que lorsqu'on le perd. Je me rappelle Soljenitsyne, dans *L'Archipel du Goulag*, considérant simplement un bras qu'il ne peut plus plier à cause du froid.
Pour beaucoup, malheureusement, prendre le temps de se reposer est un luxe qui ne s'envisage que difficilement. Ne rien faire est mal perçu : oisiveté, mère de tous les vices. Pour un peu, oisif s'accorderait avec loisir... Et s'il m'était loisible de prendre un peu soin (4.1.1.1.) de moi ? Un moment privilégié avec moi-même, pour lequel je n'aurais de comptes à rendre à personne ; un moment pendant lequel les contrats que j'aurais conclus seraient nuls et non-avenus. Voilà je crois le superflu dont nous avons toustes grand besoin !

1.2.1.1. Question

Définition :

La question est un aveu d'ignorance en même temps qu'une sollicitation à combler celle-ci.[267]

Réflexion :

Je m'intéresse ici à la question sincère, à la question *vraie* ; car il est des questions qui n'en sont pas, qui ne servent qu'à manipuler mon interlocuteur et à tordre son propos. Celles-là ne m'intéressent pas, ou si peu. J'aspire à un *Ju-jitsu verbal*, à un art

[267] Parfois, aussi, c'est une pure provocation. Mais c'est moins joli, j'admets.

de la communication au sein duquel *avoir raison* ne relèverait que d'un jeu où l'important serait de participer.
Questionner, c'est faire vers l'autre la moitié du chemin ; c'est ellui signifier mon intérêt ; c'est ellui dire que j'accorde de la valeur à sa parole.
Poser une question, c'est envisager l'idée que la réponse puisse me surprendre, ne pas correspondre à mes attentes. Question vraie qui ne suggère pas sa réponse ; question *juste* qui, guidée par l'attention, touche dans le mille, fait vibrer la bonne corde.
Il est des questions qui ne peuvent que rester ouvertes.[268] Leur sens réside alors dans le fait de les poser, dans l'attitude d'humilité que nécessitent les réflexions qu'elles suscitent. Elles donnent sur des espaces-temps auxquels mon esprit n'a pas entièrement accès.

"That, detective, is the right question."[269]

3.1.1. Solitude

Définition :

La solitude est absence d'interaction, absence de connexion.

Réflexion :

"L'enfer est tout entier dans ce mot : solitude."

Victor Hugo

---

[268] Comme quand la compagne de l'Auteur lui demande : Tu as vérifié que la porte était fermée ? (Je sors.)
[269] voir *I, Robot*. (RdC)

D'une certaine façon, je suis toujours seul. Je ne connais que ce que je perçois, et bien qu'ayant la possibilité d'échanger, de communiquer avec mon prochain, je ne peux malgré tout pas aller au-delà de l'interface. Je ne connais pas l'espace intime de son corps, de son esprit. L'union m'est étrangère.

Je vis la solitude, pourtant j'ai l'idée de la plénitude (3.1.1.1.). Je ressens l'énergie qui m'habite et conçois qu'elle me traverse, flux incessant venu d'ailleurs pour aller au-delà de moi. Si je ne suis que récipient, mon contenu relève de plus essentiel que moi : je ne suis donc pas seul, bien qu'incapable de connaître ce qui se trouve par-delà mes limites. J'en fais l'expérience en me laissant traverser par la réalité.

L'enfer, c'est être enfermé dans une chambre d'hôpital, le bouton d'une sonnette pour tout lien avec l'extérieur, quand le seul moyen de ne pas devenir fou est d'écrire sur les murs de la cellule avec le stylo qu'on vous aura, par extraordinaire, laissé. Cette solitude forcée, oui, c'est l'enfer.

Être seul, c'est aussi être face à soi-même : pas toujours joli à regarder. Pourtant, si je suis en mesure de m'envisager tout entier, avec mes failles comme mes qualités, peut-être pourrais-je vivre un peu pour moi, et goûter à une solitude ressource. Opportunité potentielle de redevenir moi-même pour, une fois de retour dans le monde et sa course folle, assumer un visage vrai face à mes pairs. La solitude n'est qu'un miroir.[270]

[270] Un miroir aux alouettes ?

3.1.1.1. Plénitude

Définition :

Plénitude : mouvement Pokémon de type Psy augmentant l'attaque spéciale et la défense spéciale du lanceur.[271]

Réflexion :

Pour autant qu'il tienne le coup face aux attaques adverses, un Pokémon de type *Psy*, par exemple un *M. Mime*, un *Charmina* ou un *Alakazam*, peut lancer six fois le mouvement *Plénitude*. Il verra ainsi ses stats spéciales d'attaque et de défense boostées au maximum. Gare au Pokémon qui attaquerait avec *Psyko* dans de telles conditions !
On voudrait parfois faire autre chose que se battre avec ces petits monstres (3.1.1.1.1.) de poche... avoir une autre option pour devenir leur ami que celle de les enfermer dans des Pokéballs. On voudrait que leurs capacités, leurs talents, maîtrise des éléments, puisse servir de plus nobles ambitions (3.1.1.1.2.) que celle de mettre K.O. leurs congénères dans des combats sans pitié.
On rêve à ce que Nintendo nous propose à l'occasion le gameplay d'un Pokémonde meilleur... Au pire, on pourra demander une fois ou l'autre à une IA de nous le concevoir, ce jeu ![272]
En attendant, on se consolera un peu sur PokéFarm.[273]

---

[271] C'est ici que l'Auteur a commencé à craquer...
[272] On y est pas encore cela dit. Les chances seraient peut-être meilleures en se mettant soi-même à la programmation.
[273] https://pokefarm.com/. Allez jeter un oeil, c'est rigolo.

3.1.1.1.1. Monstre

Définition :

Le monstre, c'est l'inhumain, celui dont l'étrangeté fait peur.

Réflexion :

Qui du juge Frollo ou de Quasimodo était le vrai monstre ? Le monstre, c'est celui qui méprise la vie, le prédateur sadique qui oublie qu'il est humain pour réaliser ses pulsions.
Peut-être existe-t-il aussi une monstruosité plus ordinaire, plus banale, qui nous prend par surprise dans des moments d'inattention.

"Ein Beast lebt in deinem Haus,
du schliesst es ein es bricht aus.
[...]
Es steckt mit dir unter einer Haut,
und du weisst es will raus ans Licht.
Die Käfigtür geht langsam auf,
und da zeigt es sich,
das zweite Gesicht."[274]

Celui qui imagine détruire, tuer, violer : il est là, en moi. Il commente de l'intérieur, se limite heureusement à cela.
Sommes-nous tous ainsi, gardiens du monstre, de cet animal intérieur tenu en laisse par notre humanité ?

[274] Peter Fox dans sa chanson, *Das Zweite Gesicht*.

Sans obscurité, point de lumière...

4.1.1.1. Soin

Définition :

Le soin, c'est le geste qui fait du bien, le geste bien effectué.

Réflexion :

Un travail effectué avec soin. Un soin reçu ou donné. Soigner, c'est mettre mon attention sur un objet, sur un autre ou sur moi-même, avec l'intention de bien faire, de faire du bien. Prendre soin, c'est faire ce qu'il y a à faire, pour autant que je sois en mesure de le faire.[275] Maintenir ce qui doit être maintenu, diriger mon énergie là où elle est nécessaire.
Soigner une relation en étant vrai, en laissant à l'autre la possibilité de l'être également.
Prendre soin du monde, sachant que faire le bien appelle plus de bien. Avoir foi en le fait que ce cercle vertueux est réel, qu'en imprimant à la roue des évènements une tendance positive, j'infléchis positivement sa trajectoire.
Mes choix comptent.

Parenthèse lyrique n° 3

En train de me promener le long du canal, je l'avise soudain : le banc absurde. Il est posé là, sur une terrasse dans le talus ; il regarde

[275] Autant que fer se peut.

le mur anti-bruit qui longe les rails du train. En-dessous de la terrasse, sur la droite, le bruit de l'eau qui cascade dans une petite écluse ; au-dessus de l'écluse, une passerelle en béton désaffectée...
Il aurait des airs post-apocalyptiques, ce spot. On ignore qui aura envie de se poser là pour regarder, écouter l'eau qui coule face à rien ; un train peut-être, qui daignera passer. Il y a ici quelque chose d'un peu amer, d'un peu tragique.
Y aura-t-il deux amoureux pour venir se bécoter, se tripoter un peu sur ce banc ? Pas tellement d'honnêtes passants pour venir leur jeter d'obliques et scrutateurs regards[276]*...*

3.1.1.1.2. Ambition

Définition :

L'ambition, c'est la volonté qui fait des projets.

Réflexion :

Il est généralement mal vu de n'avoir pas d'ambition, au singulier ou au pluriel. L'ambition me sert à m'élever au-dessus de ma condition, à améliorer ma situation. Que penser de quelqu'un à qui ce genre de considérations seraient étrangères ? Soit cette personne aurait atteint un tel état de bien-être - de *bien être* ? -, de satisfaction dans la vie, qu'elle serait en mesure de n'aspirer à rien d'autre qu'à ce qu'elle a déjà ; soit, et cette seconde option est malheureusement plus séduisante à mes yeux, juges de mes camarades humains, cette personne a abandonné, lâché l'affaire,

[276] Et la, vous l'avez la réf. ? Toujours pas ??

par paresse, faiblesse ou incompétence : je me vois conforté dans l'idée que mon ambition fait ma valeur. Je me vois *samouraï* urbain, guerrier poète. Je serais bien en peine de définir ce pourquoi je lutte, l'enjeu de mon combat : mon agitation se suffit à elle-même. Vienne le moment de déposer les armes, je saurai me trouver de nouveaux adversaires ! Je me bats contre le vide qui, paradoxalement, emplit mon existence. L'avantage du vide, c'est que plus on le remplit, plus il y en a !

5. Equilibre

Définition :

En physique, sur un système en équilibre, la somme des forces et celle des moments sont égales à zéro. La trajectoire d'un système en équilibre ne connaît pas d'inflexion.

Réflexion :

Il y a l'équilibre stable et l'équilibre instable. En fait, ces deux notions constituent les extrémités d'un spectre. Tout équilibre peut être perturbé, voire rompu : il suffit de savoir à quel endroit exercer une influence pour que le système que l'on observe se mette en mouvement ; parfois pour le mieux, parfois non.
L'équilibre psychique, voilà une notion difficile à définir, qui a fait - et fera - couler beaucoup d'encre. Le déséquilibre psychique confine rapidement à la folie, à l'aliénation mentale. Quels rôles donner à l'esprit, au mental, à l'ego, aux réactions biochimiques qui se jouent continuellement dans notre cerveau ?

L'univers, dans sa perpétuelle oscillation, cherche sans cesse un équilibre, un optimum tiraillé entre des forces contraires d'ordre et de chaos, d'entropie... Il paraît qu'un système clos ne peut aller que vers plus de désordre.
Si je m'effondre et me relève ensuite, où se trouve l'équilibre ? Avant ou après ? Ou peut-être même pendant l'effondrement ?

1.1.2.1.1.2. Déjà-vu

Définition :

Le déjà-vu, c'est cette impression, qui me saisit parfois, de connaître ce que je suis en train de vivre avec un instant d'avance.

Réflexion :

Je sais déjà. J'observe pendant quelques secondes le déroulement des évènements ; je l'ai vu, je le revois. Et dans ce processus, je ressens cette sensation de connexion à un schéma plus vaste, de portée quasi cosmique.
Je sais qu'il y a des explications scientifiques à ce phénomène ; quand je le vis, le rationnel disparaît : ça a le goût de la transcendance. Le goût, peut-être, de l'immortalité[277], de l'union. Comme si une porte s'ouvrait, promettant un accès à l'univers dans toute son immédiateté. L'expérience à l'état brut.

[277] Monomanie de l'immortalité.

1.2.2.1.2.1.1.1 Optimum

Définition :

Un optimum est une situation que l'on vise et dans laquelle, si on l'atteint, on aspire à demeurer.

Réflexion :

L'optimum se conçoit volontiers comme le maximum ou le minimum d'une fonction objectif. Certains cherchent, dans ce contexte, à exprimer mathématiquement et à identifier les paramètres qui permettraient d'évaluer l'*utilité* des actions humaines. On aurait ainsi, par exemple, l'utilité du temps qui passe :

$$u(t) = a \cdot t_{déplacement}^{3,5} + b \cdot ln(t_{travail}) + c \cdot t_{loisir} + d \cdot exp(t_{repos})/t_{repos} + ...$$

Dans quelle unité cette fonction pourrait-elle bien être exprimée ? L'argent ? Le bonheur ? Quelle est la qualité fondamentale que je cherche à mesurer ? A force de vouloir modéliser l'univers, je me retrouve seul face à des propositions vides de sens.

Lorsque j'agis, je risque. Il s'agit de minimiser ce risque tout en maximisant le bénéfice que je retire de mon action. Mon optimum se transforme en pari, en coup de poker.

Puis-je chiffrer, encore, la valeur de n'importe quel dommage ? S'il s'agit d'une vie humaine : celle d'un vieillard, celle d'un enfant ? Le doute est permis, et pourtant[278]...

[278] Les ingénieurs en génie civil chiffrent volontiers la valeur d'une vie humaine. D'après ChatGPT, on aurait comme ordre de grandeur deux à douze millions d'euros pour une vie humaine, en fonction des régions du monde.

P. Système de valeurs[279]

Cet écrit constitue une tentative de me formuler un *système de valeur* qui me soit propre, dans le but non de fonder et construire une structure absolument cohérente - selon un vain idéal philosophique -, mais de me fournir *des paires de lunettes* me permettant d'appréhender mes histoires, mon quotidien et mes projets d'une façon humaine : pour enfin, peut-être, vivre en paix avec moi-même.

nuit du 8 au 9 août 2025

[279] L'Auteur et moi-même sommes d'accord pour que je suspende mes commentaires dans cette section, qui se suffit à elle-même.

Etape 1 : Association libre sur feuille A3

(Dans le désordre)

Geste, mouvement, changement, impermanence, dégénérescence, altérations, influences, traces, blessures, corps, esprit, (non-)dualité, construction, détruire, fatalité, volonté, attachement, détachement, désir, lien, besoins, plaisirs, douleur, souffrance, (dés-)équilibre, (dys-)harmonie, (dés-)ordre, chaos, Amour, bienveillance, malveillance, rédemption, pardon, attention, justesse, hasard, chance, Action, Relation, Interaction, échange, environnement, moi, Autre, Bien, Bon, Mal, Mauvais, Juste, conscience, intérieur, extérieur, jugement, perceptions, sensations, pensées, émotions, foi, croyances, doute, ignorance, inconnu, imprévu, éveil, repos, compréhension, interprétation, réalité, illusion, expériences, histoire, récit, passé, présent, futur, temps, espace, mort, Chemin, Voie, sens, quête, absolu, Vérité, Beauté, acceptation, rejet

Etape 2 : Évocations

Pour chacun des termes mis au jour à l'étape 1 (en gras), j'écris les idées qui me viennent immédiatement à l'évocation de celui-ci . L'ordre des mots à été fixé aléatoirement.

Geste de mépris envers moi-même, l'inattention guette lorsque je m'oublie aux automatismes.

Suis-je en capacité d'être immobile, ou dois-je toujours rester en **mouvement** ?

Rien ne résiste au **changement**.

Bien faire est inutile si je n'ai pas bien voulu.

La protection de l'**environnement** est essentielle car le monde est fait de systèmes à membranes semi-perméables qui s'interpénètrent, et je suis l'un d'eux.

Interaction, structure consubstantielle à l'expérience du réel, je ne puis *être* ou *faire* sans toi.

Être humain, c'est être en **construction** : la vie est un perpétuel chantier qui vise à faire émerger l'identité comme foyer de mes expériences.

Les **traces** que je laisse dans le monde sont autant de preuves de mon existence.

Si je prends la peine d'écouter mes **émotions**, j'aurai une chance de vivre en bonne santé.

Le **détachement** est salutaire lorsqu'il me permet de lâcher prise sur l'objet de mon désir quand celui-ci se trouve soudain hors de ma portée.

En tant que système, je suis voué à ma propre préservation ; pourtant, avec l'entropie, la **dégénérescence** guette, porteuse de douleurs et de mort, mais également de renouveau.

Bon est cellui qui, percevant mon besoin, vient à mon aide sans espoir d'en retirer un bénéfice personnel.

Je dis que c'est le **chaos** lorsque mon esprit peine à donner un sens, à trouver une interprétation rationnelle aux données de mes perceptions ; le chaos, c'est l'humain qui abandonne face à une réalité qui le dépasse.

Pour mes erreurs, pour mes errances, pour les actions que je regrette car je vois aujourd'hui qu'elles étaient mauvaises ou mal orientées, je suis aujourd'hui et serai demain en quête de **rédemption**.

Passage d'un état de sommeil à un état de veille, il y a l'**éveil** banal et pourtant magique que je vis chaque matin et il y a l'éveil spirituel de la réalisation, de l'union, qui donne accès aux bribes d'un indicible infini qui pourtant s'inscrit dans un quotidien limité par mon entendement ; ces deux éveils me sont aussi difficiles l'un que l'autre à appréhender et à circonscrire dans l'espace-temps.

Que se cache-t-il donc derrière cette identité que je revendique lorsque je dis : “**moi**” ?

Il y avait cette citation, dans un cours d'histoire de l'Art, "*Die Wirklichkeit ist beliebig*" - la **réalité** est arbitraire -, qui a laissé une trace dans mon esprit : que penser d'un monde qui serait façonné par mes pensées, mes idées, mes émotions et mes humeurs ?

Chercher un **sens** - à ma vie, à mes actions, à mes joies et à mes peines - est pour moi comme la respiration : une nécessité. En géométrie, pour une direction donnée, il y a deux sens possibles ; peut-être mènent-ils au même endroit si on les suit à l'infini, car alors la direction deviendrait un cercle.

"*Je **[doute]** donc je suis.*", disait René Descartes, car en effet ma conscience est la seule chose dont je puisse être certain : je ne puis nier que je sois conscient. Douter, c'est remettre en question une information, celle que me transmettent mes sens. Si j'aspire à limiter mes attentes, je dois cultiver une attitude de doute sain : pourquoi le monde continuerait-il à tourner comme il l'a fait jusqu'ici ? Quelles valeurs donner aux êtres et aux choses auxquelles je m'accroche si fort, quand la possibilité, la perspective de les perdre sont indéniables, inévitables ?

Pour survivre, pour vivre, j'ai besoin de croire ; croire en le Bien, en la Bonté, en la Beauté, croire que mon expérience de la vie s'inscrit dans schéma, une structure plus vaste que ce que l'esprit humain peut concevoir ; cette **foi** que je cultive, c'est celle que "je" viens de quelque part, que je suis appelé à y retourner, et que ce lieu est un lieu de paix et d'amour.

Lâcher-prise, voilà une notion qui se trouve aujourd'hui citée à tort et à travers aujourd'hui, dans les articles, livres, émissions de TV ou de radio qui font, parfois malgré eux, du développement personnel un produit marketing, un idéal de vie sur l'autel duquel la consommation de méthodes et accessoires indispensables nous entraîne, nous enchaîne, dans un capitalisme qui se voudrait vertueux. Seulement voilà : avant de pouvoir lâcher prise, il s'agit d'en avoir une, de prise ; il me faut être en **lien**. Un lien, ce n'est pas seulement une chaîne qui me retient, c'est aussi et surtout mon seul moyen d'être au contact du monde. C'est par le lien que s'établit l'échange, la communication, la communion - peut-être. *Être en lien* et *lâcher-prise* sont deux faces d'une même pièce, deux aspects complémentaires de mon expérience humaine.

Les **influences** sont omniprésentes, qui s'exercent du monde sur moi et de moi sur le monde ; avec le *non-agir* dont parlent certaines traditions spirituelles, ma présence se traduit par une justesse de l'être et du faire qui transcende la notion d'influence : je deviens ce que j'ai vocation à être, je contribue à orienter l'axe de la roue du monde dans la bonne direction, je connais enfin la plénitude.

C'est parce que j'ai besoin de partager et d'échanger que je raconte mes histoires. Le **récit** prend forme entre cellui qui l'émet, l'ose, et cellui qui le reçoit, le recueille ; une source et un réceptacle qui ensemble imaginent un sens au contenu qui est transmis, aux expériences qui constituent les histoires.

Faire preuve de **compréhension**, c'est l'effort qui consiste à tenter de percevoir et de concevoir la structure sous-jacente à un évènement : ses sources, le contexte dans lequel il s'inscrit, les éléments qu'il mobilise, ses champs d'influence et ses conséquences ; comprendre, c'est, d'une certaine façon, essayer de faire mien le monde qui m'entoure et, par là, d'en faire également partie moi-même.

L'**illusion**, c'est la conviction de connaître ce qu'est un lac en en observant la surface, ce que ressent une personne en entendant ses paroles ou ce qu'est le vide en contemplant le plein : prétendre savoir ce que seule l'ignorance peut appréhender.

“Se reposer, c’est laisser le corps travailler.” m’a gentiment rappelé un jour un thérapeute bien inspiré. Dans le **repos**, j’autorise mon corps et mon esprit à faire l’expérience d’une vacuité tranquille : la paresse, l’oisiveté et l’ennui deviennent des vertus auxquelles il faut goûter, pour qu’une régénération puisse avoir lieu, presque comme par magie.

Voici qu'une angoisse s'installe : celle du **rejet** ; rejeter, c'est mettre à une distance acceptable une chose que l'on estime désagréable, mauvaise voire toxique. Que faire alors si j'en deviens l'objet ? Suis-je réduit à un caractère d'indésirable, de nuisible ? Ce rejet est-il justifié, ou s'apparente-t-il à une forme de mépris pour ce que je suis au plus profond de moi-même ? Dans le premier cas, j'ai à me remettre en question, dans le second à discerner ce qui relève du jugement de l'autre contre ma propre dignité. Il s'agit toujours, finalement, d'assumer, et de s'assumer.

Bonne chère, tendre contact de ta peau contre la mienne, divertissements et sensations fortes : c'est le règne des **plaisirs**. Souvent décriés par la caste des ascètes en tous genres, ils forment pourtant une part essentielle de ma vie, de mon quotidien. Pourquoi ne pas me réclamer d'une forme d'hédonisme quelque peu ajusté, il est vrai, aux besoins de mes comportements ? Il paraît qu' "il faut cueillir les fleurs lorsque Dieu nous les donne." Afin de préserver les fleurs, qui je trouve sont plus belles là où elles poussent, je reformule volontiers : s'il se trouve à portée de ma main un fruit mûr et sucré, ce serait une insulte de ne le point croquer !

Mauvais esprit, qui me fait parfois parler pour blesser, commettre des actes uniquement guidés par l'égoïsme, ou m'abstenir de faire ou dire ce qui ferait du bien ; je voudrais vivre la colère, la frustration, la honte et la tristesse sans me trouver coupé de mes ressources, de cette bienveillance que je cherche à cultiver. On me prescrit la bienveillance universelle : s'il s'agissait d'une pilule à prendre matin et soir, je l'oublierais moins souvent.

Rien de tel pour m'évader, pour rêver, qu'une **histoire** qui me donne à réfléchir et dont les images, plus ou moins librement inspirées du réel ou totalement fantasmées, m'emmènent en des lieux que je n'eusse matériellement pas pu explorer en personne. Une histoire que je raconte ou que je reçois, c'est toujours une plongée dans un ailleurs plus ou moins coloré, plus ou moins attrayant, dans lequel j'imagine comment j'aurais pu agir à la place du protagoniste ou d'un autre personnage. La mémoire, les souvenirs, constituent cette histoire qui dit celui que je suis aujourd'hui, qui m'aide à forger jour après jour mon identité, et dans laquelle j'ai à choisir le visage que je présente au monde.

Derrière, après, au-delà, dessous, là-bas se trouve cet **inconnu** qui persiste à demeurer caché, inaccessible, indicible, impensé. L'être se manifeste à moi autant que le non-être persiste à m'échapper, car s'il possédait une nature, ce serait celle-là. Je constate en moi ainsi que dans l'en-dehors un principe universel que je ne puis concevoir autrement qu'indissociable du matériau dont procède la réalité : le mystère.

Par cette faculté qu'est le **jugement**, j'ordonne, classe et trie pour les structurer les éléments de la réalité qui s'offrent à mes perceptions. Ces jugements sont des outils utiles à ma survie : ils ne sont intrinsèquement ni bons ni mauvais, ni vrais ni faux ; j'essaye de garder à l'esprit lorsqu'ils me viennent que *le mot n'est pas la chose, ni la carte le territoire*.

Elle est contenue dans l'ego, celui qui distingue, qui juge et qui évalue : la **dualité** en tant qu'outil d'appréhension du réel ; il y a moi et il y a l'Autre, ce qui est bon et ce qui est mauvais, le jour et la nuit, le vide et le plein, ceci qui n'est pas cela. La séparation, la mise à distance, a un sens sur un certain plan, pour autant que je garde en tête l'idée qu'elle est un modèle, ni plus ni moins qu'une abstraction, comme ces pôles qu'elle prétend opposer. Mû.

En quête d'**absolu**, d'une inébranlable fondation sur laquelle mon être pourrait ajouter quelques pierres à l'édifice de l'éternité, force est de constater, où et quand que j'aille, qu'il semble y avoir toujours au rendez-vous l'indicible, l'inconnaissable, l'imprévisible, comme si nulle structure ne pouvait être conçue sans reposer sur quelque base inaccessible. Le constat et l'hypothèse sont les seuls outils dont je dispose.

Ce que j'appelle le **temps** est un donné ; il est comme un fleuve au sein duquel je baignerais et dont le mouvement m'entraînerait irrémédiablement selon son cours. Le temps passe, c'est une constante, vite ou lentement en fonction de l'attention que je porte à l'instant, seule de ses fractions qui soit à ma portée. Le temps passe vite, et pourtant il faut le prendre…

Voie de paix, d'amour et de liberté, tu es celle que j'aspire à arpenter ; je me surprends pourtant souvent à emprunter des chemins détournés lorsque j'oublie de te chercher. Ton secret se trouve peut-être dans la beauté du geste ; je sais bien que tu ne te trouves pas ailleurs que dans l'ici et le maintenant, je sais bien que pour trouver il faut cesser de chercher. L'éveil, qui est ta destination, n'est pourtant paradoxalement pas à distance. Il paraît qu'il faut se garder d'arriver.

Le **désir** qui s'empare de moi embrase mon cœur et accapare mes pensées : il me faut posséder ce dont je manque, réaliser cette expérience qui m'appelle. Le désir est le moteur de mes actions, le carburant de ma volonté ; il est ce qui lie mon ego à la vie et à ses vicissitudes. Où serais-je s'il se dissolvait ? J'aurais presque pu dire en souriant : je désire donc je suis.

Faut-il croire aux forces du **hasard** ou à celles du destin ? Peut-être les évènements sont-ils distribués sur un spectre cosmique dont les pôles seraient occupés par ces deux divinités ayant pourtant l'une et l'autre vocation à l'exclusivité... Maître Oogway disait que "Rien n'arrive par accident." Quelle place tout ceci laisse-t-il aux notions de choix et de libre-arbitre ? En l'absence de réponse, ne dois-je pas humainement estimer que ma responsabilité est engagée lorsque je décide - crois décider - ou non d'agir ?

Le **passé** est cet endroit que jamais plus je ne pourrai fouler, ce moment qui n'est plus voué à rien d'autre qu'à l'oubli. J'en garde des fragments de fragments dont je suis peut-être l'unique dépositaire - ou peut-être existe-t-il une mémoire universelle en *x-dimensions* au sein de laquelle mes traces et celles de tous les évènements serait inscrite pour toujours ? Un paysage fractal où le temps serait un paramètre aussi trivial que la distance à parcourir pour aller de A à B... que deviendrait alors l'à-venir ?

Juste là. Juste maintenant. C'est au juste de la justesse que j'aspire, non à celui de la justice ; faire ce qui est juste, parfois par évidence, parfois par courage, toujours par bienveillance. Être juste aussi envers moi-même, savoir revendiquer mes besoins ou poser mes limites. Y a-t-il seulement un pas entre être juste, faire ce qui est juste, et être vrai ? Vérité et justesse pourtant, me semblent être de natures différentes : la première s'accommode mal de compromis, là où la seconde y trouvera souvent une voie médiane entre le tout et le rien, pouvant être empruntée lorsque ni l'un ni l'autre de ces deux extrêmes ne conviennent.

C'est une demande que je dépose à tes pieds, toi à qui j'ai fait du mal, pour te dire que j'ai conscience de l'offense et que je reconnais mon erreur. En retour, je n'attends rien : ni réponse ni réconciliation. Si tu me l'offres, c'est toi surtout qui en sortiras grandi.
Quant à moi, lorsque je le donne, lorsqu'en moi je formule que cette personne en est digne, c'est que je reconnais l'humain derrière le responsable de ma souffrance.
Le mal est fait, rien ne peut l'effacer ; mais une blessure d'où l'on prend soin de retirer l'épine pourra guérir un jour, à force d'attention et de bienveillance.
Alors oui, **pardon**.

Exécuter une action sans y mettre mon **attention**, c'est faire les choses à moitié. L'attention est affaire de présence à l'instant : il y a le regard, l'écoute et la respiration, la curiosité, la délicatesse et la spontanéité. Il y a un respect dans l'attention : respect de soi-même et du monde, pour que les deux s'accordent au mieux. Elle rime aussi avec l'*intention*, qui en est constitutive ; volonté bienveillante d'accueillir ce qui se présente ainsi que c'est ; connaître pour ce qu'ils sont les jugements et les mots, c'est-à-dire simplement des outils d'appréhension du réel.

Im leeren Tempel der Seele
ist mein Grund Gottes Grund
und Gottes Grund mein Grund
Aus dem Grund fliesst mein Leben.[280]

Meister Eckhart

[280] Dans le temple vide de l'âme, Mon fond est le fond de Dieu, Et le fond de Dieu mon fond, Le fond est source de ma vie [Du fond coule ma vie].

Elles constituent la fondation de mon *système de valeurs* : mes **croyances**. Une chose en laquelle je crois m'est une base, que je renonce pourtant à expliquer rationnellement. Je suis convaincu que la nature de la réalité relève du mystère, que tout ne peut être appréhendé par la seule raison. Dans l'expérience que je fais de la vie et de la conscience coexistent le discernable et l'indicible, le compréhensible et l'inconnaissable. Ainsi, la foi devient mon dernier refuge ; foi en l'humain, en moi et en l'Autre, foi en l'Amour et foi en un sens qui, peut-être, finira par se révéler. *Je crois bien que le Tao que je nomme n'est pas le Tao ; c'est pourquoi je le nomme Tao.*

Il y a ce qui est en moi et ce qui est en soi ; l'intérieur et l'extérieur, deux notions qui s'opposent et se complètent, formant un modèle d'**interprétation** du réel. Le monde s'offre à moi sous forme de paysage, de symphonie, de chaleur ou de froid, de saveur et d'odeurs. Ces perceptions forment en moi un tableau complexe ; à l'état brut, ce serait déjà une œuvre complète à laquelle rien ne serait à ajouter ni à retrancher. Mais mon esprit travaille rapidement, l'émotion passée, à analyser, évaluer, disséquer et catégoriser : le langage intervient presqu'automatiquement, laissant peu de place à la simple observation. C'est alors que je nomme un chat un chat, et que ce jugement peut guider mes faits et gestes. Il reste primordial de repenser à Korzybski.

Vide il peut être empli, plein il sert de mesure à son contenu. L'**espace** est ce lieu que nous pouvons arpenter comme bon nous semble ou presque. J'avance et je recule, je tourne d'un côté et de l'autre, je monte et je descends. Il est aussi un espace plus vaste : celui qu'explore ma conscience ; quelle est la distance entre deux pensées, entre la joie, la colère et la tristesse ?
J'avais tenté cette définition :

"La distance entre A et B peut être comprise comme l'inverse de la Sehnsucht[281]
qu'éprouvent les deux points à ne faire qu'un."

Un ensemble de contraintes définit un *espace des possibles* : ainsi, connaître les contraintes qui me limitent me permet paradoxalement d'évoluer librement au sein de cette géométrie. Voilà ma façon de répondre à Jean-Louis Barrault, pour qui : *"La liberté, c'est la faculté de choisir ses contraintes."*

[281] Inniges, schmerzliches Verlangen nach jemandem, etwas [Entbehrtem, Fernem] - désir intense et douloureux pour quelqu'un, quelque chose [qui nous manque, qui est loin]. (RdC)

Autre, j'aimerais faire ta connaissance. Dis-moi qui tu es, car je ne puis te deviner. Je jouais à l'instant à imaginer la distance entre deux de mes pensées ; quelle est alors la distance entre nos deux esprits, entre nos consciences ? Mon inconnaissance de ton intériorité amène paradoxalement cette rassurante conception : je ne suis pas seul au monde. Nous sommes distincts, ainsi pouvons-nous être ensemble.

Il y a ces **expériences** qui nous forgent, qui nous font plier comme le marteau et l'enclume font plier le métal fondu ; on en sort peut-être pas plus fort - qu'est-ce que la force ? - mais différent, souvent riche d'apprentissages formateurs. On me disait un jour que *toute formation est une déformation*. C'est d'autant plus vrai que le monde est un mouvement qu'il s'agit d'intégrer tout en se construisant - ou en se déconstruisant - au gré des courants qui nous entraînent.

Il y a aussi ces expériences du quotidien, que l'on dit banales et qui pourtant sont essentielles : c'est tout ce qu'il y a, au fait. Il me faudrait vouloir être là où je suis, cesser d'aspirer à un ailleurs, à un après. C'est ici et maintenant que cela se passe. *Là, tout de suite*.

Il me semble qu'elle est ce qui me permet de remonter un cours d'eau à la nage ou de pédaler avec un vent de face, de résister à un désir d'achat compulsif ou de continuer à lutter pour une cause perdue : la **volonté** serait-elle toujours à contre courant du cours des choses, qui m'emmènerait dans des directions aléatoires si je ne la lui opposais pas sans relâche ?
Il y a l'idée de l'*effort de volonté* - quid alors de la volonté dans l'effort ?
La volonté apparaît comme l'outil premier de l'ego dans sa quête de survie et de bien-être : *je* juge que ceci est bon et que je le veux, que ceci est mauvais et que je ne le veux pas. Si je le veux, je le prends, ou fais en sorte de pouvoir l'acquérir.

Interlude

Mes perceptions seraient les images et la bande-son d'un film projeté au cinéma, le moelleux du siège, la fraîcheur de la climatisation, le goût sucré de la glace au chocolat... Que se passe-t-il lorsque je prends conscience non seulement de tout cela, mais aussi de la substance de l'écran derrière la projection, qui permet l'existence de cet évènement ?

Lorsque la somme des forces agissant sur un système vaut zéro, ce système est réputé *à l'**équilibre*** et il poursuit son chemin selon la trajectoire sur laquelle il se trouve, sans perturbation (sa vitesse reste constante). Imaginons que je connaisse un état d'équilibre ; survient une situation stressante : plus l'intensité augmente, plus mon équilibre est perturbé, plus j'ai à engager mes ressources pour pouvoir y retourner. Ainsi, l'équilibre que je conçois est-il un non-état, puisque sans cesse les forces du monde agissent sur moi, flux d'énergie plus ou moins puissants, dont les mouvements incessants s'imposent à moi sans relâche.

Il y a d'abord la douleur, qui survient lorsque mon corps ou mon esprit subit la violence. Elle est le signal d'un danger pour mon intégrité, qui nécessite une action de ma part dans le but d'y mettre fin. Parfois, je suis impuissant à dissoudre la cause de la douleur, à tout le moins dans l'immédiat ; le risque alors est que mon esprit s'empare de cette sensation et s'y attache, la parant de dimensions supplémentaires : voilà qu'apparaît la **souffrance**. La souffrance rumine, ronge sans fin l'os apparemment indestructible de la douleur, et dans son absurde obstination à vouloir son absence finit par ne percevoir plus qu'elle. D'une douleur connaissant des limites matérielles et psychiques, la souffrance finit par occuper tout l'espace de mon attention, jusqu'à me faire oublier le reste du monde. Comment la dissoudre, elle aussi ? Il me faut d'abord l'accueillir, la laisser exister pour que le contexte dans lequel elle m'habite puisse se révéler. Il me faut accepter de vivre avec, pour un temps du moins, la douleur contre laquelle elle s'obstine à lutter. Constater aussi que ni cette douleur, ni la souffrance qui lui est associée, ne peuvent occuper tout l'espace de ma conscience. Et à partir de là, me mettre en quête des ressources nécessaires à mon bien-être.

Il serait cette part de moi invisible aux autres, ensemble indivisible de mes pensées, émotions et sensations. Je ne puis de fait le concevoir sans imaginer celui des autres, car sans celui des autres il devrait emplir l'entier de l'univers. Mais le solipsisme n'est pas mon crédo, ainsi décidé-je de croire que je ne suis pas seul au monde. L'**esprit** aspire à rencontrer ses pairs, et c'est au travers des interactions de nos corps, au sein du monde matériel, que nous touchons semble-t-il à cette union tant désirée. Existe-t-il plus intime contact que celui d'une peau contre une autre, qu'un murmure chuchoté à l'oreille ou qu'un regard échangé ou soutenu un moment - il est dit, n'est-ce pas, que les yeux sont le miroir de l'âme.

Chemin, où mènes-tu, ou m'emmènes-tu, toi que je foule par nécessité autant que par choix ? Je ne puis faire autrement que te découvrir pas après pas, en m'efforçant de ne pas oublier trop vite la part de toi que je laisse derrière. Quel est le sens de cette trajectoire que je parcours, qui peut-être n'est qu'une trace, une projection de ma conscience sur cet écran à peine concevable du temps qui passe ? Quelles dimensions inexplorées se cachent derrière tes lacets, tes monts et tes vaux ?
Et qu'est-ce qui m'attend, une fois que j'aurai atteint ma destination ?

A l'**extérieur** de mon foyer, il y a le monde et sa course folle, le soleil et le ciel, le vent et les intempéries ; à l'extérieur de mon appartement, le hall de l'immeuble et des portes qui donnent sur les vies de mes voisins, qui sont si proches et que je connais pourtant si peu ; à l'extérieur de ma chambre, la pièce à vivre et la cuisine, ces lieux communs qui me servent pourtant à exister ; à l'extérieur du lit, se trouvent la charge mentale et les tracas du quotidien ; dans le lit, c'est moi, et à l'extérieur de moi il y a cet inconnu dans lequel je plonge chaque jour, il y a les souvenirs oubliés et les projets non encore formulés, il y a surtout les raisons de vivre dont j'ai à me mettre en quête.
Si l'univers est un objet limité, quel est la nature de l'objet qui le limite ?

Elles tournent et s'agitent sans cesse dans mon esprit : certaines sont pleines de sens, d'autres absurdes et d'autres encore restent à l'état d'ébauches. D'où les **pensées** émergent-elles ? Ce discours intérieur qui me permet pourtant d'appréhender le monde semble intarissable, insaisissable. Est-il l'effort d'une volonté primordiale qui m'anime, ou simple ensemble de réactions automatiques, comme d'une machine qui n'aurait comme seul programme que de s'adapter de son mieux à son environnement ? Il semble que je n'aie pas le choix de penser ; si la pensée est une brique constitutive de mon existence, autant tenter de la sublimer en construisant des structures audacieuses : sur quelles fondations, cela dit ?

24.12.2025 - exercice inachevé à ce jour.

Q. Hier, aujourd'hui et demain

Il y avait le rien, qui était aussi un tout. Comme iel se sentait seul, ce rien du tout engendra un Autre, et du lien entre le rien du tout et l'Autre naquit la multitude ; et la multitude vibrait comme une corde en tension entre ses deux points d'ancrage ; et la vibration faisait une musique où l'ordre et le chaos racontaient tour à tour des histoires[282]...

An zéro. Il y a eu Eva et Adamo, qui se sont rencontrés dans le jardin où tout était en abondance, se sont aimés en toute innocence[283]. Soudain, un petit dieu fait d'amour et de haine, de colère et de pardon, qui se croyait le gardien du monde parce qu'il savait dire les choses, est venu leur dire qu'ils ne pouvaient pas rester là parce qu'il devaient travailler. Alors ils sont partis, parce qu'ils ne voulaient pas contrarier.

Aujourd'hui. Descendants de l'an zéro, nous avons tous reçu en héritage la notion discutable qu'il faut travailler pour gagner sa vie. A tel point que le travail devient notre raison d'être, notre seul point d'ancrage dans un monde où le sens, bien qu'à portée, se perd, cesse de se transmettre.

---

[282] Histoires du grand violoncelle co(s)mique...

[283] Et ils ont appelé leur fils Edamame. Avec une fille c'aurait donné Madame Edamame. (OK, je sors)

Un petit bonhomme parmi d'autres, qu'on pourrait appeler Kari[284] à défaut d'une autre idée, trace pour lui-même un chemin qui diffère un petit peu des sentiers battus. Certains disent qu'il est fou, d'autres ne lui accordent pas un regard ; lui avance sans se soucier plus que nécessaire de ce que les gens[285] en pensent. Il est venu au monde avec un fardeau atypique à porter, dont il a réussi à faire une ressource : une source de réflexion[286]. Au début, il y croyait aussi, à l'idée qu'il fallait travailler pour mériter des fruits, jusqu'au jour où cette conviction encore solidement ancrée a fait se briser quelque chose en lui.

Il a rêvé, a eu des visions, aperçus merveilleux d'un monde où les choses ne seraient pas toujours ce qu'elles semblent être[287]. Une part de lui est morte, laissant la place pour un renouveau, pour une posture alternative face au monde qui l'entourait.

Il fallait survivre dans un monde où toustes ne suivaient pas toujours les règles du jeu. Jouer, alors, pour tenter de comprendre, de développer une stratégie à adopter. Kari n'avait rien demandé, mais voilà, c'était ça le monde : coups, opérations, tactiques et stratégies. Comme s'il fallait à tout prix sortir vainqueur des interactions, avoir toujours raison, être le

---

[284] Kari est le nom que s'est choisi l'Auteur dans un moment de délire où il avait décidé d'en changer. En vrai, pourquoi on serait obligé de garder le nom que nous ont attribué nos Créateurices ? Homoncule, à tout prendre, ça me va bien, mais pourquoi pas Pédoncule ou Cuticule (ou un autre truc en -ule) ?

[285] Comprendre : les PNJ.

[286] Donc il se ressource à la source, sage parmi les sages.

[287] Petite réf. à Aladdin dans sa version Disney (y a d'autres versions ?).

meilleur[288]. Ça l'emmerdait, la loi du plus fort : qui décide que c'est comme ça et pas autrement, d'abord ? Est-ce qu'être adulte, un grand, ce n'était pas aussi pouvoir dire que l'on n'était pas d'accord ?

Mais voilà, on ne sort pas du système, sauf à en intégrer un autre, pas meilleur. Kari constatait que, selon les apparences, il était bloqué. Alors il s'est tourné vers l'intérieur, pour s'observer dans le reflet d'un temple vide, au fond du lac de son esprit. Il a compris que la seule vraie transformation était la transmutation du plomb des conditionnement en or de la liberté : liberté de voir les choses pour ce qu'elles sont, et non comme les fantasmes nés de nos désirs et de nos pulsions. Ce qui est est, et ce qui n'est pas n'est pas ; ce qui est n'est pas et ce qui n'est pas est[289]. C'était aussi simple que cela, aussi mystérieux.

---

[288] C'est pas pour rien que dans votre monde 3D, vous parlez de "gagner votre vie"... Moi je vis d'humour et d'encre fraîche et je ne m'en porte pas trop mal.

[289] C'est né ou c'est pané ? Je comprends plus rien moi...

Il avait décidé de mettre toute son énergie à travailler sur lui, pour vérifier si le changement qu'il constaterait en lui-même serait aussi visible dans le monde. A force de discipline et de repos, quelque chose finirait peut-être par émerger.

Hier. Hier était le temps des guerres, des violences gratuites, sans nom, qui faisaient douter de l'humanité. L'homme était un loup pour l'homme, agresseur, violeur, voleur, menteur, traître et faux-jeton[290]. C'est cela qui est consigné dans les traités d'histoires, et qui occulte tout le bien qui a pu venir contrecarrer les forces du mal[291]; on oublie les bonnes choses, là où nos blessures laissent des traces.
On aime bien penser qu'aujourd'hui n'est pas comme hier, alors qu'hier n'est qu'une succession d'aujourd'hui qui s'accumulent et happent les instants présents. On aime bien penser qu'aujourd'hui, on est plus intelligent qu'on ne l'était hier, oubliant que les mêmes erreurs sont répétées, parce que nous ne savons pas apprendre des errances de nos pères et de nos mères[292]. Oui, hier et aujourd'hui sont frère et soeur, inextricables théâtres de la folie humaine dans sa beauté et ses horreurs.

Demain. Demain, on l'espère, sera meilleur. Demain j'aurai ce à quoi j'ai toujours aspiré, qui m'échappe malheureusement maintenant. Demain est un autre jour et, si aujourd'hui était triste, demain sera donc joyeux. Et puis, il y aura un après-demain en réserve, au cas où demain serait malgré tout décevant. Et

[290] Tout ça fonctionne bien entendu aussi très bien au féminin ou autre. L'homme ne se genre pas toujours au masculin.
[291] Expecto Patronum.
[292] Et des impairs de nos pairs. Paires d'As. En main.

d'après-demain en surlendemain, j'espère toujours trouver dans cet ailleurs renouvelable un trésor sublime, un sens à tout ça, remettant sans cesse à plus tard cette mort que je ne parviens pas à concevoir autrement que comme un échec[293].

[293] Échec et mat. C'est fou ça quand même : juste parce que l'expérience apparaît à la fois comme inéluctable et incompréhensible, elle génère chez vous autres des angoisses massives et des comportements aberrants... Mais pétez un coup les humains ! Faut arrêter de chier des briques, rappelez vous Epicure : la mort ne me concerne pas jusqu'à ce qu'elle advienne, et lorsqu'elle advient elle est sans objet puisqu'étant mort j'aurai cessé d'être.

FIN[294]

[294]Je n'ai pas fini de faire des miennes, et j'espère bien avoir l'occasion de revenir commenter les futures et très hypothétiques publications de mon Créateur !

Post-scriptum[295]

Les amants dans l'eau

Merlin l'immortel[296] vit à rebrousse temps
se promène dans la forêt ;
il est cerf, merle, renard et lapin,
tour à tour coccinelle et araignée,
il goûte la douceur du matin de printemps.

Au détour d'un ruisseau, il lui semble soudain entendre
chanter une voix cristalline,
à la clarté enchanteresse :
c'est la petite Viviane,
fille-fée
qui charme le cours d'eau
de son innocent babil.

Alors le jeune Merlin se souvient et son cœur
s'émerveille et se serre à la fois,
enchanteur enchanté.
Viviane apprend les secrets de Merlin ;
tous deux ont exploré la magie,
percé ensemble les mystères de l'alchimie,
voyagé aux confins
de l'espace-temps.

---

[295] Quand y en a plus, y en a encore !

[296] Personnage emblématique peuplant les délires de l'Auteur, qui se prenait pour lui au plus fort de l'une de ses décompensations. Lire également Deepak Chopra *The Way of the Wizard*. C'est excellent, si, si.

Puis Viviane a mis au défi son amant :
“si tu m’aimes
d’amour vrai,
tu plongeras avec moi dans mon lac
pour n’en plus jamais ressortir !” ;
pendant cette fraction d’instant
qu’est l’éternité, Merlin s’offre le frisson
de l’hésitation :
il saute et rejoint Viviane,
devient onde avec sa douce moitié,
dans la plus intime union qui se puisse concevoir.

Alors Viviane et Merlin devenus
vibration de l’eau
s’en vont chevaucher torrents, fleuves et ruisseaux ;
ils habitent pluie, océans, nuages et étangs,
venant étancher la soif de tous les êtres vivants.

Leur éternelle magie vit désormais
en nous,
à chaque instant.